

Sonn, Katja
Sportliches Training mit Schülerinnen und Schülern mit geistiger Behinderung im Hinblick
auf die Teilnahme am Landeswettbewerb für Schulen – "Jugend trainiert für Special
Olympics – Leichtathletik"
<http://opus.bsz-bw.de/hsrt/>

**ERSTE STAATSPRÜFUNG
FÜR DAS LEHRAMT AN SONDERSCHULEN
01.08.2012**

**AN DER
FAKULTÄT FÜR SONDERPÄDAGOGIK
DER PÄDAGOGISCHEN HOCHSCHULE LUDWIGSBURG
IN VERBINDUNG MIT DER UNIVERSITÄT TÜBINGEN
MIT SITZ IN REUTLINGEN**

WISSENSCHAFTLICHE HAUSARBEIT

THEMA:

**Sportliches Training mit Schülerinnen und Schülern mit geistiger
Behinderung im Hinblick auf die Teilnahme am
Landeswettbewerb für Schulen – “Jugend trainiert für Special
Olympics – Leichtathletik“**

(Zum Schutz der Privatsphäre der Schülerinnen und Schüler wurden Fotografien entfernt)

- 1. Prüfer: Professor Dr. phil. habil. Friedhold Fediuk**
- 2. Prüfer: AkadR Dr. Florian Pochstein**

Sonn, Katja

Special Olympics Eid:
„Lasst mich gewinnen! Doch wenn ich nicht gewinnen kann, lasst
mich mutig mein Bestes geben!“

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|----------|--|---------------|
| 1 | Einleitung..... | - 1 - |
| 2 | Menschen mit geistiger Behinderung..... | - 4 - |
| 3 | Menschen mit geistiger Behinderung im Sport | - 8 - |
| | 3.1 Historisches | - 8 - |
| | 3.2 Bewegung, Spiel und Sport mit Menschen mit geistiger Behinderung..... | - 9 - |
| | 3.3 Das erweiterte Sportverständnis als Grundlage..... | - 11 - |
| | 3.4 Leistungsvoraussetzungen bei Menschen mit geistiger Behinderung im Sport | - 12 - |
| | 3.4.1 Kognitive Voraussetzungen..... | - 12 - |
| | 3.4.2 Motorische Voraussetzungen..... | - 13 - |
| | 3.4.3 Soziale Voraussetzungen..... | - 13 - |
| | 3.4.4 Emotionale Voraussetzungen | - 14 - |
| 4 | Special Olympics..... | - 17 - |
| | 4.1 Geschichte von Special Olympics..... | - 17 - |
| | 4.2 Entwicklung der Idee von Special Olympics in Deutschland | - 18 - |
| 5 | Der Begriff „sportliches Training“ | - 20 - |
| | 5.1 Entwicklung der sportlichen Leistungsfähigkeit..... | - 21 - |
| | 5.2 Training im Kindes- und Jugendalter..... | - 23 - |
| | 5.2.1 Entwicklung im späten Kindesalter | - 24 - |
| | 5.2.2 Entwicklung im frühen Jugendalter (Pubeszenz)..... | - 26 - |
| | 5.2.3 Entwicklung im späten Jugendalter (Adoleszenz) | - 28 - |
| | 5.3 Konsequenzen für die Förderung der motorischen Entwicklung..... | - 30 - |
| | 5.4 Sportliches Training und Leistung bei Menschen mit geistiger Behinderung | - 31 - |
| | 5.5 Training im Schulsport | - 34 - |
| 6 | Schulsportwettbewerbe | - 37 - |
| | 6.1 Entwicklung der Schulsportwettbewerbe in Baden-Württemberg | - 38 - |
| | 6.2 „Jugend trainiert für Special Olympics“ in Baden-Württemberg | - 39 - |
| 7 | Leichtathletik..... | - 42 - |
| | 7.1 Ursprung und Entwicklung der Leichtathletik | - 42 - |
| | 7.2 Leichtathletik mit Menschen mit geistiger Behinderung | - 43 - |
| | 7.3 Leichtathletik in der Schule..... | - 44 - |
| | 7.3.1 Mehrperspektivischer Unterricht aufgezeigt am Beispiel der Leichtathletik..... | - 45 - |
| | 7.3.2 Leichtathletik im Sportunterricht an der Schule für Geistigbehinderte | - 49 - |
| 8 | Vorstellung des Leichtathletikwettbewerbs..... | - 51 - |
| | 8.1 Allgemeine Kriterien für Schülerwettbewerbe | - 51 - |
| | 8.2 Vorgaben und Wettkampfbestimmungen..... | - 52 - |

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|-----------|--|---------------|
| 9 | Training mit Schülern der Bodelschwinghschule Göppingen..... | - 54 - |
| 9.1 | <i>Vorüberlegungen der Planung.....</i> | <i>- 54 -</i> |
| 9.2 | <i>Institutionelle Bedingungen der Bodelschwinghschule in Göppingen.....</i> | <i>- 57 -</i> |
| 9.3 | <i>Situative Voraussetzungen.....</i> | <i>- 59 -</i> |
| 9.4 | <i>Beschreibung der Schüler.....</i> | <i>- 60 -</i> |
| 9.5 | <i>Gestaltung und Umsetzung des Leichathletiktrainings.....</i> | <i>- 65 -</i> |
| 9.6 | <i>Vorstellung der Unterrichtsinhalte nach Disziplinen.....</i> | <i>- 69 -</i> |
| 9.6.1 | <i>Sprint.....</i> | <i>- 69 -</i> |
| 9.6.2 | <i>Staffellauf.....</i> | <i>- 71 -</i> |
| 9.6.3 | <i>Sprung.....</i> | <i>- 73 -</i> |
| 9.6.4 | <i>Wurf.....</i> | <i>- 75 -</i> |
| 9.6.5 | <i>Kugelstoßen.....</i> | <i>- 77 -</i> |
| 9.7 | <i>Teilnahme am „Power Race“ in Reutlingen.....</i> | <i>- 79 -</i> |
| 10 | Beurteilung der Trainingseinheiten..... | - 82 - |
| 10.1 | <i>Untersuchungsmethode – Leitfadeninterview.....</i> | <i>- 82 -</i> |
| 10.2 | <i>Ergebnisse der Interviews mit den Schülern.....</i> | <i>- 84 -</i> |
| 10.3 | <i>Abschließende Gedanken.....</i> | <i>- 86 -</i> |
| 11 | Ausblick und Fazit..... | - 87 - |
| | Tabellenverzeichnis..... | I |
| | Abkürzungsverzeichnis..... | II |
| | Literaturverzeichnis..... | III |
| | Anhang..... | X |

„Niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden.“
(Deutscher Bundestag, Art. 3 Abs. 3 GG, 09.07.2012)

1 Einleitung

Das oben genannte Zitat „Niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden“ (Deutscher Bundestag, Art. 3 Abs. 3 GG, 09.07.2012) wird seit einigen Jahren auch im Bereich des Behindertensports als Verpflichtung gesehen. Viele Menschen mit geistiger Behinderung¹ sind auf die Unterstützung von anderen Menschen angewiesen. Dies ist ein Grund, warum diese Personengruppe auch bisher eher selten in den lokalen Sportvereinen aktiv ist. Menschen mit geistiger Behinderung sind oft abhängig von Familie und Freunden, die bei ihnen die Lust zur sportlichen Aktivität wecken. Die Kampagne „Sport für alle“ des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) stellt sich die Aufgabe möglichst vielen Menschen, insbesondere den nicht vollständig integrierten Menschen der Gesellschaft, durch eine Erweiterung und Öffnung der sportlichen Vereine den Sport zugänglich zu machen (vgl. DOSB, Organisation, 09.07.2012). Bereits seit dem Jahr 1976 hat der Europarat die Europäische Charta „Sport for all“ herausgebracht. Die Forderung wird hier europaweit auf politischer Ebene vertreten und konnte seitdem auch teilweise realisiert werden (vgl. Europarat, 09.07.2012).

Um ein möglichst selbstbestimmtes Leben führen zu können, darf auch die freie Auswahl der sportlichen Angebote für Menschen mit geistiger Behinderung nicht fehlen. Diese sportlichen Angebote müssen noch weiter ausgeweitet und miteinander verknüpft werden. Auch zur Schule für Menschen mit geistiger Behinderung sollte eine Verbindung hergestellt werden und somit sollte der Zugang und der Kontakt zu außerschulischen sportlichen Vereinen und Angeboten ermöglicht werden.

Der Schülerwettbewerb „Jugend trainiert für Special Olympics“ wurde in Baden-Württemberg dieses Schuljahr zum ersten Mal offiziell ausgeschrieben und ermöglicht Schülerinnen und Schülern² mit geistiger Behinderung die Teilnahme an einem landesweiten Wettbewerb in den Disziplinen Fußball und Leichtathletik. Dieser Schülerwettbewerb kann

¹ In dieser Arbeit wird ausschließlich der Begriff der „geistigen Behinderung“ aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwendet. Er kann ebenso durch Begriffe, wie beispielsweise „Menschen mit besonderen Bedürfnissen“ oder „Menschen mit sonderpädagogischem Förderbedarf“ ersetzt werden und soll keine Minderung oder Benachteiligung meinerseits ausdrücken.

² Im Folgenden wird aus Gründen der Lesbarkeit die einfache männliche Ausdrucksform gewählt, gemeint sind dabei immer beide Geschlechter gleichermaßen.

Einleitung

sich zu einem guten Vorbild für die Zusammenarbeit von Institution Schule und Sportverein entwickeln.

Einerseits soll der Schulsportwettbewerb Schülern mit geistiger Behinderung ermöglichen Erfahrungen im regelmäßigen sportlichen Training zu sammeln, andererseits sollen die Schüler über den Sport Anerkennung und Respekt erleben und dadurch ihr Selbstwertgefühl und ihr Selbstvertrauen stärken.

Für die Vorbereitung auf den Landeswettbewerb „Jugend trainiert für Special Olympics – Leichtathletik“ fand, in der daran teilnehmenden Bodelschwingschule in Göppingen, ein wöchentliches Leichtathletiktraining statt, welches ich in Zusammenarbeit mit einer Lehrerin durchführte. Die Schüler sollten hier vor allem Trainingserfahrungen sammeln sowie ihre körperliche Sicherheit und Fitness verbessern. Das Training und der Wettbewerb sollte den Schülern ermöglichen über den Sport Anerkennung und Zuwendung zu erfahren.

Das Thema der Arbeit „sportliches Training mit Schülerinnen und Schülern mit geistiger Behinderung im Hinblick auf die Teilnahme am Landeswettbewerb der Schulen – „Jugend trainiert für Special Olympics – Leichtathletik““ erfordert die Berücksichtigung differenzierter Gesichtspunkte. Zentral ist dabei die Frage:

- Warum sollte die Sportart Leichtathletik an der Schule für Geistigbehinderte trainiert werden und wie kann dieses Training am besten umgesetzt werden?

In diesem Zusammenhang soll auch begründet werden, warum die Sportart Leichtathletik auch für Menschen mit geistiger Behinderung von Bedeutung ist und weshalb daher die Umsetzung von den unterschiedlichen Institutionen unterstützt werden sollte.

Gliederung der Arbeit

Die vorliegende Arbeit soll einen Beitrag zur Entwicklung des Landeswettbewerbs der Schulen „Jugend trainiert für Special Olympics“ in Baden-Württemberg leisten. Der Wettbewerb wurde dieses Jahr zum ersten Mal ausgeschrieben und daher gibt es sehr wenige Aussagen auf die Bezug genommen werden kann.

Da sich die Wahrnehmung von Menschen mit Behinderung in unserer Gesellschaft immer wieder verändert hat und diese auch mit Folgen für den sportlichen Lebensbereich verbunden ist, möchte ich zuallererst den Begriff der Behinderung klären. Im zweiten Kapitel soll die Entwicklung des Lebensbereichs Sport in Bezug auf Menschen mit geistiger Behinderung dargestellt werden. In diesem Teil wird ein erweitertes Sportverständnis als Grundlage herangezogen und die möglichen Leistungsvoraussetzungen bei Menschen mit geistiger

Einleitung

Behinderung werden geklärt. Dass der Sport als Bereicherung für alle Menschen zu sehen ist zeigt die Organisation Special Olympics, die die sportliche Aktivität von Menschen mit geistiger Behinderung vor allem durch ihre regelmäßig stattfindenden Sportveranstaltungen fördert. Die Entwicklung und die Idee von Special Olympics werden im Kapitel vier näher erläutert.

Da sich meine Arbeit mit dem sportlichen Training beschäftigt, ist es wichtig sich mit der Entwicklung der sportlichen Leistungsfähigkeit zu befassen. Hier wird der Fokus vor allem auf das Kindes- und Jugendalter gelegt. Im Anschluss soll das sportliche Training und das Leistungsverständnis bei Menschen mit geistiger Behinderung geklärt werden und schließlich wird auch auf das Training im Schulsport im Speziellen Bezug genommen.

Das Training in dieser Arbeit wird in Bezug auf den Schulsportwettbewerb gesehen, daher werden zunächst die aktuellen Schulsportwettbewerbe in Baden-Württemberg vorgestellt. Daraufhin wird der Fokus auf den spezifischen Wettbewerb „Jugend trainiert für Special Olympics“ gelegt. Dieses Jahr wird der Landeswettbewerb in den Disziplinen Fußball und Leichtathletik stattfinden. Bevor die konkrete Umsetzung an der Schule dargestellt wird, werden die Merkmale und Gehalte der Sportart Leichtathletik diskutiert.

Im praktischen Teil ist die konkrete Umsetzung des Trainings an der Bodenschwingschule in Göppingen zentral. Zuerst werden hier allerdings die Bestimmungen und Anforderungen des geplanten Landeswettbewerbs vorgestellt, auf die wir uns im Training bezogen haben. Der abschließende Teil stellt ein kurzes Interview dar, welches mit den Schülern vor dem Wettbewerb geführt wurde.

Ein kleiner Einblick in das Wettbewerbsgeschehen des Landeswettbewerbs soll die Arbeit abrunden. Im abschließenden Fazit soll eine Antwort auf die zentrale Fragestellung gefunden werden.

Da es sich in dieser Arbeit im praktischen Teil um das sportliche Training mit Schülern im Hinblick auf den Landeswettbewerb in der Disziplin Leichtathletik gehen wird, wird auch im theoretischen Teil immer wieder Bezug auf den Schulsport und die Sportart Leichtathletik genommen.

A Theoretischer Teil

Behinderung: „Ich habe die Behinderung Down-Syndrom, aber man sieht es mir nicht so an, weil ich vieles dazu gelernt habe. Man sieht es mir an den Augen an, das ich behindert bin, aber für mich ist es kein Leiden sondern es ist einfach da und das gehört eben halt mal zum Leben dazu. Und man soll sich so akzeptieren wie man ist. Aber was ich nicht leiden kann ist wenn mich jeder so dumm-blöd an glotzt. Als wäre ich nur behindert, obwohl das gar nicht stimmt“ *Julia Keller* (Peschka & Bragança 2010, S.38).³

2 Menschen mit geistiger Behinderung

Menschen mit Behinderung stoßen trotz dem heutigen Verständnis von Behinderung immer wieder auf Ablehnung und Diskriminierung. Sie nehmen häufig eine Sonderstellung in der Gesellschaft ein, welche mehr oder weniger durch ihre Einschränkungen und Besonderheiten bestimmt wird. Nicht allein die Behinderung, sondern auch die Lebensumstände tragen zum Erhalt dieser bei. Die Lebensumstände werden durch den individuellen und sozialen Kontext geprägt. Auch durch die Wert- und Normvorstellungen unserer Gesellschaft wird die Sonderstellung von außen an sie heran getragen.

Zunächst wird auf den Begriff der geistigen Behinderung eingegangen, um den Wandel des Verständnisses von Behinderung deutlich zu machen. Dabei soll auch die Bedeutung für den Umgang, die Bewältigung des Alltags und das Rollenverständnis in unserer Gesellschaft aufgezeigt werden.

Verständnis von Behinderung

Das wissenschaftliche Verständnis von Behinderung hat sich in den vergangenen zwanzig Jahren stark verändert. Interessant sind dabei die Entwicklungen nach 1945, die mit dem Wandel der Gesellschaft und deren politischen, soziologischen und ökonomischen Situation zusammenhängen.

Die Entwicklung ging vom weitergeführten Patientenstatus hin zum Aufbau eines Bildungs- und Versorgungssystems für Kinder mit geistiger Behinderung. In den 60er Jahren errangen die Eltern und Gründer des Vereins „Lebenshilfe für das geistig behinderte Kind e.V.“ die Schulpflicht (oder besser das Schulrecht) für Kinder mit geistiger Behinderung (vgl. Stinkes 2003, S.33). Das Recht auf Sozial- und Eingliederungshilfe war Ausgangspunkt des Versorgungssystems, das von Frühfördereinrichtungen und Wohnheimen bis zu Werkstätten für behinderte Menschen reichte.

In den 90er Jahren änderte sich die defizitorientierte Sichtweise auf Menschen mit geistiger Behinderung. Forderungen nach mehr Selbstbestimmung und gesellschaftlicher Teilhabe

³ Die Zitate stammen aus einem dem Buch, „Das Wörterbuch Ohrenkuss“. Die Texte wurden von Menschen mit Down-Syndrom verfasst und originalgetreu übernommen.

wurden deutlich. Nach Stinkes (2003, S.40) wandelte sich die Wahrnehmung weg von einer „individuumfixierten, defizitorientierten Sichtweise. Es steht nicht mehr das einzelne Individuum, der Mensch mit geistiger Behinderung im Mittelpunkt der Förderung, Therapie, etc., sondern der Mensch im Kontext seiner Lebenswelt als ein Dialogpartner. (...) Da der Mensch mit Behinderung verstanden wird als ein Wesen in Verhältnissen, Interaktionen, Beziehungen und diese Verhältnisse normative Vorgaben anbieten ..., kann anerkannt werden, dass er weder für seine ‚Behinderung‘ verantwortlich ist, noch dass er vollständig über und durch seine Behinderung beschreib- und verstehbar ist“.

Durch diese erweiterten Sichtweisen bildeten sich auch neue Definitionsversuche für den Behinderungsbegriff. Auf das neue Verständnis von Behinderung reagierte die „World Health Organisation“ (WHO), indem sie ihre Definition aus dem Jahr 1980 überarbeitete. Im Jahr 1997 wurde schließlich die verbesserte Fassung, die so genannte „International Classification of Impairments, Disabilities and Handicaps“ (ICIDH – 2) herausgebracht. In dieser wurden diskriminierende Begriffe vermieden und der Defekt sowie dessen Bearbeitung waren nicht mehr zentral. Diese Definition distanziert sich von den bisherigen Verständnisweisen und versucht „Behinderung als verhältnishaften – relativen und relationalen – Begriff zu verstehen“ (ebd., S.42). Dieses Konzept schloss nun den Einfluss gesellschaftlicher Faktoren mit ein, allerdings wurde nicht beachtet, dass auch diese gesellschaftlichen Faktoren Behinderung hervorbringen können.

Im klinisch-diagnostischen Bereich wurden von den Klassifikationsschemata ICD – 10 und DSM – IV Kriterien aufgestellt, um geistige Behinderung zu definieren. Diese beiden Systeme gehen davon aus, dass geistige Behinderung „durch Beeinträchtigung in den Bereichen Intelligenz und soziale Anpassung, bzw. soziale Kompetenz“ (Meyer 2003, S.15) gekennzeichnet ist. Allerdings wurde diese Sichtweise im Jahr 2001 durch das umfassendere bio-psycho-soziale Modell von Behinderung der „Internationalen Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit“ (ICF) abgelöst. Dieses Modell der WHO „liefert einen mehrperspektivischen Zugang zu Funktionsfähigkeit und Behinderung im Sinne eines interaktiven und sich entwickelnden Prozesses. Die Gesundheitsprobleme eines Menschen werden in ihren Auswirkungen auf dessen Körperfunktionen und –strukturen, die Aktivitäten sowie die Möglichkeiten der Teilhabe gesehen“ (Fornfeld 2009, S.69). Hier wird darauf hingewiesen, dass der Mensch mit gesundheitlichen Problemen bei Entstehung der Beeinträchtigung immer in Verbindung mit den Kontextfaktoren gesehen werden muss. Da sich die Definition nun mehr an der sozialen Teilhabe orientiert, wird oftmals die Verbindung

Menschen mit geistiger Behinderung

zu psychosozialen Ursachen deutlich (v.a. bei neueren Behinderungsformen, wie beispielsweise der Aufmerksamkeitsdefizitstörung oder der Depression).

Diese Neufassung der ICF führt heute zu einem Umdenken in unterschiedlichen Bereichen der Behindertenversorgung und legt den Fokus auf die Potentiale und individuellen Ziele eines Menschen.

Wie oben dargestellt, gibt es unzählige Versuche den Begriff *geistige Behinderung* zu definieren. Eine eindeutige Festlegung mit allgemeingültigen Aussagen ist kaum möglich, jedoch können die übergeordneten Definitionen als Orientierungshilfe dienen. Urteilsmaßstäbe, wie die Intelligenz, dürfen dabei nicht als statische Größe gesehen werden. Kriterien zur Einordnung sind auf der einen Seite sicherlich hilfreich, um individuelle Bedürfnisse zur Unterstützung feststellen zu können und dementsprechende Maßnahmen vorzunehmen. Andererseits beschreibt der Begriff *geistige Behinderung* nicht nur eine organische Schädigung, sondern auch die soziale und persönliche Bewertung sowie deren Folgen. Die Behinderung ist ebenso abhängig von familiären, finanziellen und institutionellen Ressourcen, die einem Menschen zur Verfügung stehen.

Eine weitere Schwierigkeit hinsichtlich der Definition ist, dass es unterschiedliche Sichtweisen auf den Behinderungsbegriff gibt und jede Disziplin ihren eigenen Schwerpunkt wählt. Fornfeld (2009, S.60) führt aus, „dass es weder *die* geistige Behinderung noch *den* Menschen mit geistiger Behinderung gibt! ‚Geistige Behinderung‘ ist immer auch ein durch die Umwelt mitbestimmtes, durch deren Norm geprägtes und durch sie bewertetes Phänomen.“

Im Sport, insbesondere im Leistungssport, besteht die Schwierigkeit, dass Leistungen nur dann vergleichbar sind, wenn es bestimmte Kriterien gibt, durch die sich Menschen kategorisieren lassen. Daher wird in diesem Bereich oft auf die Definition der American Association on Intellectual and Developmental Disabilities (AAIDD) zurückgegriffen. Diese Vereinigung schließt in ihrer Definition zum einen die Intelligenzminderung sowie eine Verringerung der sozialen Kompetenz mit ein. Die Definition der AAIDD lautet folgendermaßen:

„Mental retardation is a disability characterizes by significant Imitations both in intellectual functioning and in adaptive behavior as expressed in conceptual, social, and practical adaptive skills. This disability originates before age 18” (AAMR 2002, S.1).

Menschen mit geistiger Behinderung

In der vorliegenden Arbeit wird davon ausgegangen, dass jeder Mensch ein Individuum mit speziellen Charaktereigenschaften, Fähigkeiten, Motivationen und Leidenschaften ist. Diese gilt es anzunehmen und zu fördern. Menschen mit geistiger Behinderung sollten demnach in unserer Gesellschaft in einem angemessenen Rahmen unterstützt werden, damit sie sich darin selbstbewusst zurechtfinden.

Sportlich: „Also ich bin sportlich, Sport gehört zu meinen Hobbys dazu und außerdem Bewegung ist gesund. Meine liebsten Sportarten sind: Fußball, Basketball spielen, Tanzen, Schwimmen, Fahrrad fahren, Spazieren gehen, Step Aerobic, Laufen und Worken. Also ich bin eben ein sportlicher Typ und Sport ist sehr gesund für die schlanke Figur. Soweit zum Thema Sport.“ *Julia Keller* (Peschka & Bragança 2010, S.253)

3 Menschen mit geistiger Behinderung im Sport

Die Spannweite des Begriffs *Sport* ist groß. Der Sportbegriff ist nicht eindeutig festzulegen und wird umgangssprachlich auf der ganzen Welt verwendet. „Was im allgem. unter S. [Sport] verstanden wird, ist weniger eine Frage wissenschaftlicher Dimensionsanalysen, sondern wird weit mehr vom Alltagstheoretischen Gebrauch sowie von den historisch gewachsenen und tradierten Einbindungen in soziale, ökonomische, politische und rechtliche Gegebenheiten bestimmt“ (Röthig, Prohl, Carl, Kayser, Krüger & Scheid 2003, S.493). In dieses Feld des Sports kann auch der Sport mit Menschen mit geistiger Behinderung eingeordnet werden.

Sport mit Menschen mit Behinderung wird heute in die folgenden drei Bereiche eingeteilt: Rehabilitationssport, Breiten- bzw. Freizeitsport und Leistungs- bzw. Spitzensport.

3.1 Historisches

Der Sport von Menschen mit Behinderung entwickelte sich aus dem Versehrten Sport. Dieser lässt sich bis zum Beginn des 20. Jahrhunderts zurückführen. Nach dem ersten sowie dem zweiten Weltkrieg gab es eine große Zahl an Verwundeten, für die der Versehrten Sport eine medizinische, hygienische, psychologische und soziale Bedeutung hatte. In den Jahren nach dem zweiten Weltkrieg erfuhr der Versehrten Sport einen starken Aufschwung durch die Initiative von jungen Kriegsversehrten. So bildeten sich Sportgruppen, die zu Verbänden für den Versehrten Sport in der BRD und der DDR führten. Im Jahr 1951 wurde in der BRD die „Arbeitsgemeinschaft Deutscher Versehrten Sport“ gegründet und diese wurde 1952 umbenannt zum „Deutschen Versehrten Sportverband“ (DVS) (vgl. ebd., S.71).

„Seit 1956 ist der Behindertensport im §11 des BVG als Heilmaßnahme anerkannt. Damit war auch die finanzielle Grundlage für die Durchführung eines Sportbetriebs von staatlicher Stelle und den Leistungsträgern der Rehabilitation für den Personenkreis der Kriegsversehrten garantiert“ (Wegner 2001, S.88f). Durch die Zunahme an Menschen mit unterschiedlichen Beeinträchtigungen und die Abnahme der Kriegsversehrten kam es zu einer Verschiebung der Bedeutung von sportlichen Maßnahmen. „Im Sinne einer Erweiterung des Aufgabenbereiches auf alle behinderten Menschen hat sich der Deutsche Versehrten Sportverband 1975 in ‚Deutscher Behinderten-Sportverband‘ (DBS) umbenannt“ (Röthig et al. 2003, S. 71).

Parallel zu diesen Entwicklungen wurde Anfang der 60er Jahre in den USA die sportliche Betätigung von Menschen mit geistiger Behinderung durch die Kennedy-Stiftung gefördert. Im Jahr 1968 fand dort der erste Wettbewerb für „Mental Retarded Persons“ der Organisation „Special Olympics“ statt (siehe Kapitel 4). Mit diesem Wettbewerb wurden die Tore für weitere regelmäßig stattfindende internationale Wettbewerbe für Menschen mit geistiger Behinderung geöffnet (vgl. Doll-Tepper 2002, S.257).

Erste Konzepte und Sportabteilungen für Menschen mit geistiger Behinderung waren in Deutschland in den 70er Jahren zu verzeichnen. So entwickelten sich bis zum Jahr 1986 zirka „200 Sportgruppen, die Sport für Menschen mit geistiger Behinderung offerieren. Trotz dieser positiven Entwicklung kann allerdings nicht von einem flächendeckenden Angebot gesprochen werden“ (Sowa 1994, S.67). Es entstanden Konzepte mit unterschiedlichen Ansätzen. Außerdem setzt mit der „Eröffnung von Sportgruppen ... gleichzeitig auch eine theoretische und wissenschaftliche Diskussion ein, wie Sport bei Menschen mit geistiger Behinderung gestaltet werden sollte“ (ebd., S.67). Der Anfang des organisierten Sports mit geistig behinderten Menschen wurde gemacht. Auf dieser Grundlage bauen nun weitere Bemühungen auf. Das Sportangebot für Menschen mit Behinderung nimmt zu. Allerdings sind die behinderungsspezifischen Angebote noch nicht flächendeckend und vor allem im Kinder- und Jugendbereich teilweise nicht gut ausgebaut.

3.2 Bewegung, Spiel und Sport mit Menschen mit geistiger Behinderung

Da die individuellen Fähigkeiten und Beeinträchtigungen von Menschen mit geistiger Behinderung so unterschiedlich sind, sollte die Begrifflichkeit *Sport* relativiert werden. Die Ausweitung des Begriffs *Sports* zur Trias „Bewegung, Spiel und Sport“ zeigt, dass „der inhaltliche Gegenstand stets die Bewegung, die spielerische Bewegungsaufgabe oder auch die sportliche Disziplin bzw. Übung“ (Innenmoser 1996, S.253) bleibt. Folgend wird von einem Sportbegriff ausgegangen, der sich an dieser Trias von Bewegung, Spiel und Sport orientiert. Stellt man sich die Frage nach den Intentionen des Sports von Menschen mit Behinderungen, so wird von Guttmann (1979, S.13) betont, dass „der Sport für Behinderte dieselben Ziele wie der Sport für Nichtbehinderte [verfolgt]; zusätzlich hat der Sport aber einen sehr großen therapeutischen Wert und spielt bei der körperlichen, psychologischen und sozialen Rehabilitation der Behinderten eine wesentliche Rolle.“ Daher sind die Ziele und Interessen des Sports von Menschen mit und ohne Behinderung in dieser Arbeit im Wesentlichen nicht voneinander abzutrennen.

Nach Kurz (1992, S.15) gibt es nicht „den einen Sinn des Sports, sondern Sport kann auf unterschiedliche Weise als sinnvoll erfahren und mit Sinn belegt werden.“ Kurz unterscheidet sechs Sinnperspektiven, die jedoch nicht alle möglichen Intentionen des Sporttreibens berücksichtigen. Die Perspektiven *Leistung*, *Gesundheit*, *Spannung*, *Eindruck*, *Ausdruck* und *Miteinander* wurden ausgewählt, da beim Sporttreiben anhand von diesen Perspektiven eine Entwicklungsförderung vorstellbar ist. Diese Sinnperspektiven sprechen die Motive, die Menschen mit sportlicher Aktivität verbinden, an. Abgesehen davon verweisen sie auf „pädagogische Möglichkeiten des Sports ... [und] auf ein Repertoire von Vorschlägen für die Unterrichtsgestaltung“ (ebd., S.16). Darauf wird in den folgenden Kapiteln näher eingegangen.

Auch Heinemann teilt den Sport in unterschiedliche Modelle auf. Dabei nennt er vier repräsentative Modelle der sportlichen Aktivität. Sport beinhaltet demnach das expressive Sportmodell, indem der Spaß und das Mitmachen betont werden. Als weiteres Modell nennt Heinemann das wettkampfbezogene Modell, dessen Name schon deutlich macht, dass Leistungen, Sieg oder Niederlage eine Rolle spielen. Das dritte Modell ist das kommerzielle Sportmodell, unter dem vor allem der professionalisierte Sport verstanden wird. Als letztes Modell führt er das funktionalistische Sportmodell an, bei welchem es sich um ein instrumentelles Verständnis von Sport handelt. Dieses Sportmodell übernimmt beispielsweise sozial -integrative, -emotionale und politische Funktionen. Demzufolge kann nach Heinemann Sport nicht einheitlich definiert werden und der individuelle Beweggrund der sportlichen Aktivität ist somit umso wichtiger. Er nennt Aspekte, von denen nun jedoch nur einige exemplarisch dargestellt werden: Spaß, Gesundheit, soziale Zugehörigkeit und Selbstbestimmung (vgl. Heinemann 1983, zit. n. Sowa 1994, S.100ff).

Auf Grundlage dieser beiden Verständnisse von Sport können auch andere Ansätze, die sich mit dem Sport mit Menschen mit geistiger Behinderung befassen, gesehen und interpretiert werden.

Grundsätzlich sind die unterschiedlichen Bereiche des Sports für und mit Menschen mit geistiger Behinderung nur zum Teil erschlossen. Bedenken gegenüber dem Sport entstehen auch durch die teilweise starken Beeinträchtigungen, zum Beispiel in der Wahrnehmung, im Sozialverhalten oder in der Motorik. Milles und Meseck (2011b, S.44f) weisen darauf hin, dass nicht jeder Sport für jeden Menschen (mit geistiger Behinderung) in derselben Weise geeignet ist. Die Anforderungen der unterschiedlichen sportlichen Aktivitäten variieren bezüglich der „konditionellen, koordinativen, technischen und taktischen Merkmale, die sie

bei bestimmten Beeinträchtigungen oder Behinderungen weniger oder mehr geeignet erscheinen lassen“ (ebd., S.44). Überdies können auch fehlende Ressourcen, zum Beispiel der zeitliche Rahmen, der Betreuungsaufwand oder die finanzielle Situation, Grund dafür sein, dass nicht jede Sportart ausführbar ist. Weiter wird betont, dass Individualsportarten, wie beispielsweise die Leichtathletik, meist gut durchzuführen sind.

3.3 Das erweiterte Sportverständnis als Grundlage

Sowa (1994, S.130) entwickelte ein erweitertes Sportverständnis, das beim Blick auf den Sport für Menschen mit geistiger Behinderung als notwendig erscheint. „Auf dem Hintergrund der Betrachtung des Personenkreises ... sowie in Anbetracht der Ausführungen zu den Leistungsvoraussetzungen ... wird deutlich, daß sich auch die bestehenden Freizeit-, Breiten- und Jedermannsportgruppen immer noch an einem Leistungsbegriff orientieren, dem viele Menschen mit geistiger Behinderung nicht entsprechen können“ (ebd.). Damit alle Menschen mit geistiger Behinderung eingeschlossen werden, muss das bestehende Sportverständnis erweitert werden. Dieses erweiterte Sportverständnis versucht, alle Menschen mit einzubeziehen. Menschen, denen es möglich ist aufgrund ihrer persönlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten Sportarten zu betreiben, sowie Menschen, die keine sportliche Aktivität, beziehungsweise diese nur mit Unterstützung und der Hilfe unterschiedlichster Maßnahmen, ausführen können. Hier ist nicht nur die Frage nach den Sportarten relevant, sondern auch ein geöffneter Blick auf die möglichen Formen des Sports. Aufgrund dessen sollte neben dem sportartenorientierten Angebot auch das sportartenunabhängige Angebot erweitert werden, um alle Menschen mit geistiger Behinderung dazu zu befähigen am Sport teilzunehmen. Konkret wird im Sportunterricht von der Lehrperson Einfallsreichtum und Kreativität gefordert, um Angebote für die Teilnahme aller Schüler zu ermöglichen. Daraus ergibt sich eine Dreigliederung, zu der sportartenorientierte, sportartenunabhängige und sportartenmodifizierte Angebote gezählt werden. Die Anregungen sollten an die Interessen sowie die Fähigkeiten und Fertigkeiten jedes einzelnen Sportlers angepasst werden. Folgende Aussagen sollten Grundlage für das erweiterte Sportverständnis sein:

- 1) „Berücksichtigung der verschiedenen Schweregrade von geistiger Behinderung (kognitives Anderssein);
- 2) Vorbehaltlose Annahme des Menschen mit geistiger Behinderung (Anthropologie);
- 3) Berücksichtigung der unterschiedlichen individuellen kognitiven, motorischen, sozialen und emotionalen Voraussetzungen;
- 4) Berücksichtigung eines differenzierten Leistungsbegriffes“ (ebd., S.133).

Das Sportverständnis, auf das sich auch diese Arbeit stützt, wird von Sowa (1994, S.134) wie folgt dargestellt:

„Unter dem Begriff Sport werden sportartenorientierte, sportartenmodifizierte und sportartenunabhängige Angebote zusammengefasst, welche sowohl ergebnis-, fertigungs-, als auch aufgaben- und erlebnisorientiert sind. Die verschiedensten Sportmöglichkeiten sollten so präsentiert werden, daß jeder mit seinen Interessen, Wünschen, Fähig- und Fertigkeiten Teilnahmemöglichkeiten vorfindet. Die inhaltliche Gestaltung des Angebotes sollte davon geprägt sein, daß jeder Sportler entsprechend den individuellen Fähigkeiten ein Höchstmaß an Unabhängigkeit und Selbstständigkeit erfährt“ (ebd.).

3.4 Leistungsvoraussetzungen bei Menschen mit geistiger Behinderung im Sport

Die Voraussetzungen, die Menschen mit geistiger Behinderung zum Sporttreiben mitbringen, können sehr unterschiedlich sein. Die Formulierung von allgemeinen Leistungsvoraussetzungen für sportliche Angebote bei Menschen mit geistiger Behinderung stellt sich als schwierig dar, da immer eine Gefahr der Verallgemeinerung oder Etikettierung besteht. Im folgenden Abschnitt werden die speziellen Voraussetzungen von Menschen mit geistiger Behinderung nach Sowa (1994) genauer dargestellt, wobei diese immer im Zusammenhang mit den jeweiligen individuellen Bedingungs Hintergründen gesehen werden müssen. Nach Sowa (1994, S.123) „sollen aus diesen Erkenntnissen Rückschlüsse gezogen werden, um angemessene Maßnahmen zu treffen, damit die extreme Heterogenität der Beeinträchtigungen nicht zu undifferenzierten (sport) pädagogischen Reaktionen führt.“ Es werden hier immer wieder Verbindungen zum Schulsport an der Schule für Geistigbehinderte hergestellt, da sich auch der später folgende praktische Teil auf den Schulsport bezieht.

3.4.1 Kognitive Voraussetzungen

Die Lernfähigkeit von Menschen mit geistiger Behinderung fällt sehr unterschiedlich aus. Für die Planung und Durchführung des Sportunterrichts ist es wichtig, dass jeder Einzelne die Möglichkeit bekommt, die Bewegungen auszuprobieren und zu erlernen. Die Anforderungen an den Übungsleiter bestehen beispielsweise darin, Reize unterschiedlicher Art (akustisch, gestisch, materiell) anzubieten, Handlungsanweisungen klar zu gestalten und eventuell Hilfen zu geben. Dabei ist eine individuelle Betrachtungsweise auf die Schüler wichtig. Die

Sportarten müssen so gestaltet werden, dass jeder Einzelne im Rahmen seiner Möglichkeiten an der sportlichen Aktivität teilnehmen kann.

3.4.2 Motorische Voraussetzungen

Auch im motorischen Verhalten von Menschen mit geistiger Behinderung treten sehr heterogene Leistungen auf. Einerseits haben unterschiedliche Forschungen gezeigt, dass „anscheinend im Vergleich zu Nichtbehinderten Minderleistungen und Abweichungen“ (ebd., S.124) in bestimmten motorischen Bereichen auftreten. Andererseits tauchen in Wettbewerben von Menschen mit geistiger Behinderung Ergebnisse auf, die auf eine Stufe mit den Leistungen der Menschen ohne Behinderung gestellt werden können. Dieser Vergleich macht deutlich, wie breit gestreut die motorischen Leistungen von Menschen mit geistiger Behinderung sein können. Zusätzlich stellt Sowa (1994) einen Zusammenhang der motorischen Leistungsfähigkeit und der Intelligenzstruktur her. „So sind die leistungsstarken motorisch kaum beeinträchtigten Sportler an den Weltmeisterschaften bzgl. ihrer Intelligenzquotienten eher in der Nähe der Lernbehinderung anzusiedeln“ (ebd., S.125). Grundlegend für die Sportangebote für Menschen mit geistiger Behinderung ist daher, dass diese den Fähigkeiten und Voraussetzungen der Individuen entsprechen und aufgrund der unterschiedlichen motorischen Fähigkeiten differenziert dargeboten werden. Demzufolge muss die Lehrperson Kreativität zeigen und eigene Ideen entwickeln, um den unterschiedlichen Voraussetzungen gerecht zu werden. Regeln und Organisationsformen müssen an die Fähigkeiten der jeweiligen Sportler angeglichen werden. Sportartenorientierte Angebote sind, beispielsweise für Menschen mit schweren Beeinträchtigungen, nicht immer ausreichend und müssen durch sportartenunspezifische Angebote ergänzt werden.

3.4.3 Soziale Voraussetzungen

Neben den genannten Faktoren sind auch Kenntnisse zum Sozialverhalten von Menschen mit geistiger Behinderung erforderlich. Menschen mit Behinderung sowie Menschen ohne Behinderung zeigen eine Vielzahl von Verhaltensweisen, die insbesondere auch in der sportlichen Aktivität gezeigt werden und daher in der Planung des Unterrichts berücksichtigt werden sollten. „Die Beschäftigung mit diesen Fragen wird umso dringlicher, wenn sich Behinderung als soziale Abhängigkeit [oder womöglich soziale Isolation] darstellt“ (ebd., S.127).

Die Bandbreite an Verhaltensweisen sollte dem Übungsleiter bekannt sein um diese in der Vorbereitung berücksichtigen zu können. Zum einen, indem versucht wird Sportler, die Durchsetzungsschwierigkeiten haben, darin zu unterstützen sich für ihre Bedürfnisse zu engagieren. Eine andere Möglichkeit besteht darin bei der Gruppenbildung darauf zu achten, dass einseitige Abhängigkeiten eingeschränkt werden. Ebenso sollte versucht werden, Außenseiter in den Klassenverband zu integrieren und dominante Schüler so zu erziehen, dass sie ihr Wissen und Können mit den anderen Schülern teilen und diese versuchen zu unterstützen. Unangemessene Aggressionen sollten durch ein Umlenken in konstruktive, angemessene Verhaltensweisen verringert werden (vgl. ebd.).

3.4.4 Emotionale Voraussetzungen

Zur Gesamtpersönlichkeit eines Menschen gehört auch die emotionale Dimension. „Dabei scheinen emotionale Auffälligkeiten bei Menschen mit geistiger Behinderung wesentlich häufiger aufzutreten als bei Nichtbehinderten“ (ebd., S.128). Erfahrene Überbehütung und sich daraus ergebende Über- und Unterforderung können Gründe für Auffälligkeiten im emotionalen Bereich sein. Die sich hieraus entwickelten Beeinträchtigungen schlagen sich auch im Sport negativ nieder. Folgen der Überbehütung wären beispielsweise, dass ein Schüler aus Angst nur einfache motorische Anforderungen erfüllt, diese durch Ablenken versucht zu umgehen und ihnen probiert auszuweichen. Eine andere Folge könnte darin bestehen, dass ein Schüler meist passiv wirkt und somit auch versucht kein Risiko einzugehen. Misserfolge im Sportunterricht können dazu führen, dass es durch bestimmte, nicht ausgeführte Anforderungen zu Konflikten mit der Lehrperson kommt oder dass ein Schüler sich dem Unterricht und der Sportgruppe komplett entzieht.

An diesen Beispielen wird klar, dass das Sportangebot den Schülern Möglichkeiten bieten muss, die Ängste abzubauen und Erfahrungen des Könnens zu erwerben. Positive Erlebnisse im Sportunterricht ermöglichen den Sportlern Misserfolgserlebnisse besser zu bewältigen. In diesem Zusammenhang muss bei Menschen mit geistiger Behinderung auch der extrinsischen Motivation Beachtung geschenkt werden.

Unter der Darstellung der emotionalen Dimension sollten auch die mangelnden oder fehlenden Ausdrucksmöglichkeiten berücksichtigt werden. Nach Kiphard (1979; zit. nach Sowa 1994, S.129) sollten Emotionen nicht unterdrückt werden, „aufgestaute Gefühle wie Angst, Empörung, Enttäuschung, Trauer oder ohnmächtige Wut müssen expressiv-motorisch geäußert werden können, wenn die Kinder psychosomatisch gesund bleiben sollen. Jedes Kind müsste nach unserem Dafürhalten lernen, mit seinen Affekten, seinem Schmerz, seiner

Aggression umzugehen. Und dieses nicht, um zu zerstören und andere zu schädigen oder zu vernichten, sondern um für sich selbst Erleichterung und Befreiung zu erreichen.“ Der Sportunterricht muss also einerseits differenzierte Angebote aufweisen, um Über- und Unterforderung der Schüler zu vermeiden. Andererseits sollten Möglichkeiten dargeboten werden, damit die Schüler Emotionen zeigen und verarbeiten können. Auch hier ist die individuelle Anpassung der sportlichen Angebote an die Fähigkeiten und Fertigkeiten der Schüler entscheidend. Durch differenzierte Angebote an die Bewegungsmöglichkeiten der jeweiligen Schüler kann Über- oder Unterforderung vermieden und Spaß an der Bewegung ermöglicht werden.

Konsequenzen

Insgesamt kann gesagt werden, dass sportliche Aktivität durchaus zur individuellen Entwicklung der Persönlichkeit beiträgt. Durch den Sport lernt man die eigenen körperlichen Fähigkeiten einzuschätzen und „Menschen mit Behinderungen lernen (wie alle anderen auch) durch sportliche Betätigung ihre körperlichen Fähigkeiten besser kennen, erfahren wie sich diese durch Training steigern lassen und gewinnen dadurch (neben einer gesteigerten Fitness) Vertrauen in ihr eigenes Können“ (Theunissen & Kulig 2011, S.73). Durch die sportlichen Erfahrungen kann Selbstvertrauen gewonnen werden, welches für die Lebensgestaltung bedeutsam sein kann. Um die oft verzögerte Entwicklung der Menschen mit geistiger Behinderung zu unterstützen, können durch den Sport Erfahrungen angeboten werden, die sie sonst nicht oder nur teilweise erleben. Hierzu zählen auch unterschiedliche Sportarten, sowie Wettbewerbe und sportliches Training, die den Teilnahmemöglichkeiten angepasst werden sollten.

Bereits Irmischer (1999, S.279f) führt aus: „Unbestritten sei auch das Recht jener geistig Behinderten, die individuelle Voraussetzungen, wie körperliche Leistungsfähigkeit, Gesundheit, vielfältige sensomotorische Vorerfahrungen, kognitive Einstellungsfähigkeit etc., mitbringen, sportliche Betätigungen zu praktizieren, die sie in besonderer Weise in ihrer psychischen und physischen Leistungsfähigkeit herausfordern, den Wettkampfsport oder gar Leistungssport“. In Bezug auf diese Arbeit ist dieser Beitrag wichtig, da es auch darum geht die Schüler mit dem Training und Wettbewerben oder sogar dem Leistungssport vertraut zu machen.

Zusätzlich schreiben Theunissen und Kulig (2011, S.73), dass durch gemeinsames Sporttreiben und durch Wettbewerbe das soziale Lernen unterstützt wird. Im Sport wird von- und miteinander gelernt. Beim Training oder im Wettbewerb wird sich gegenseitig geholfen

und angespornt. In einer Mannschaft ist Rücksicht und das Füreinandereinstehen gefordert. Des Weiteren wird durch den Sport die gesellschaftliche Dimension angesprochen. Das Interesse der Öffentlichkeit wird bei Sportereignissen auf die Menschen, die dort Sporttreiben, gerichtet. „Wichtig ist dabei, dass Sportereignisse gut und professionell organisiert und durchgeführt werden, um die Ernsthaftigkeit und die Leistungsbereitschaft der Athleten zu unterstreichen und sich bewusst von einem therapeutischen oder rein spielerischen Sportverständnis bei Menschen mit Behinderung abzugrenzen“ (ebd., S.74).

Die genannten Aspekte zeigen, dass der Sport ein Teil des gesellschaftlichen Lebens ist. Der Sport ermöglicht die Verwirklichung eigener Wünsche und durch den Sport können Möglichkeiten geboten werden, wie Menschen mit und ohne Behinderung in Kontakt kommen. Der Sport kann daher als Bereicherung für alle gesehen werden.

Im folgenden Teil geht es daher um die Organisation „Special Olympics“, die versucht die sportliche Aktivität von Menschen mit geistiger Behinderung über Special Olympics Training und Veranstaltungen zu fördern und die Menschen dadurch zum lebenslangen Sport zu führen.

Special Olympic: „Ich möchte bei der Special-Olympic gerne mit machen. Das wäre mein größter Wunsch. Ich gehe jeden Mittwoch zum Schwimmen mit Freunden. Einmal in der Woche gehe ich im Winter zur Gymnastik und in den Sommermonaten treffen wir zum Laufen. Im Winter fahren wir am Wochenende oder ein verlängertes Wochenende Ski und fahren auch die Weltcup Abfahrt runter.“ *Judith Klier* (Peschka & Bragança 2010, S.250)

4 Special Olympics

Special Olympics stellt eine Sport-Organisation für Menschen mit geistiger Behinderung dar. Diese Organisation möchte Menschen mit geistiger Behinderung und ihrem sozialen Umfeld durch den Sport mehr Anerkennung in der Gesellschaft, mehr Selbstvertrauen und eine größere Zufriedenheit ermöglichen. Die Entstehung und die Entwicklungen der Special Olympics in Deutschland werden im kommenden Abschnitt dargestellt.

4.1 Geschichte von Special Olympics

Der Grundgedanke von Special Olympics entwickelte sich mit dem sich verändernden Verständnis von geistiger Behinderung. Die neue Sichtweise auf Bedürfnisse und Fähigkeiten von Menschen mit geistiger Behinderung schloss insbesondere

- „eine Öffnung zur allgemeinen, nicht abgesonderten Lebenswelt,
- eine Verpflichtung zu gesellschaftlichen und staatlichen Anstrengungen
- eine Aufforderung zu begleitender, interdisziplinärer Forschung“ (Milles & Meseck 2011a, S.20) mit ein.

Gegründet wurde Special Olympics von Eunice Kennedy-Shriver, der Schwester von J.F. Kennedy. Im Jahr 1963 hatte sie die Idee ein eintägiges Sommercamp mit unterschiedlichen sportlichen Aktivitäten für Menschen mit geistiger Behinderung zu organisieren, um ihre Schwester, die selbst eine geistige Behinderung hatte, zu unterstützen. Dieses Sommercamp wurde ein großer Erfolg und die sportlichen Leistungen und körperlichen Aktivitäten der Menschen mit geistiger Behinderung waren besser als von Fachleuten angenommen. 1968 fanden die ersten internationalen Special Olympics Spiele statt und die Organisation Special Olympics wurde gegründet. Gezieltes Sporttraining und Wettkämpfe für Menschen mit geistiger Behinderung in Hinblick auf den olympischen Geist wurden durch die Organisation angebahnt. Die Idee verbreitete sich auf der ganzen Welt und inzwischen trainieren 3,1 Millionen Sportler mit geistiger und mehrfacher Behinderung in 175 Ländern nach Special Olympics Standards. Special Olympics International wurde vom Internationalen Olympischen Komitee anerkannt und ist die größte internationale Sportbewegung für Menschen mit geistiger Behinderung (vgl. Special Olympics, Idee, 22.06.2012).

4.2 Entwicklung der Idee von Special Olympics in Deutschland

Bis diese sportliche Bewegung aus den USA nach Deutschland kam, verging einige Zeit, da zu Beginn der 1960er Jahre in der Gesellschaft die Aufarbeitung der Folgen des zweiten Weltkrieges im Vordergrund stand (vgl. Milles & Meseck 2011a, S.22).

Special Olympics Deutschland wurde am 3. Oktober 1991 gegründet. Die Gründung des Vereins entstand aus den gemeinsamen Bemühungen mehrerer großer deutscher Verbände, die sich um die sportliche Aktivität von Menschen mit geistiger Behinderung kümmerten. Im Jahr 2007 wurde der Verein Special Olympics Deutschland als Verband in den Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) aufgenommen. Die Führung des Vereins wird ehrenamtlich organisiert und die nationale Geschäftsstelle ist in Berlin ansässig. Heute gibt es ungefähr 40.000 Mitglieder in Deutschland, die in 13 Landesverbänden eingegliedert sind. Ziel ist, durch das ganzjährige und regelmäßige Sporttraining und die alljährlichen Wettbewerbe für Menschen mit geistiger Behinderung, die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen. Das Angebot von Special Olympics geht von wettbewerbsfreien sportlichen Aktivitäten über das Betreiben von spezifischen Sportarten bis hin zu integrativen Mannschaftssportarten. Zusätzlich zu den regionalen Wettbewerben bietet Special Olympics Sommer- als auch Winterspiele an (National Games), die im Wechsel alle zwei Jahre stattfinden. Den Sportlern stehen 26 offizielle Einzel- und Mannschaftssportarten zur Auswahl, zu denen auch die Sportart Leichtathletik zählt. Menschen mit geistiger Behinderung sollen aus diesem vielfältigen Angebot selbstbestimmt und nach eigenem Interesse auswählen dürfen (vgl. Special Olympics, Idee, 22.06.2012).

An den Special Olympics dürfen alle Menschen mit geistiger Behinderung, die älter als elf Jahre sind teilnehmen. Die Art und der Grad der geistigen Behinderung spielen dabei keine Rolle. „Das Sportkonzept von Special Olympics basiert auf zwei zentralen Elementen ...:

- Ø Das Klassifizierungssystem – Einteilung in homogene Leistungsgruppen
- Ø Das Prinzip des Aufstiegs – Athleten sollen zunächst lokal/ regional, dann national etc. starten“ (Special Olympics, Sport, 22.06.2012).

So hat jeder Athlet die Chance zu gewinnen und auf dem Siegerpodest zu stehen, allerdings geht es bei den Wettbewerben nicht in erster Linie darum zu gewinnen. Grundsätzlich gilt für die Teilnahme an den Special Olympics Veranstaltungen: Dabei sein ist alles! In diesem Sinne lautet der Special Olympics Eid: „Lasst mich gewinnen! Doch wenn ich nicht gewinnen kann, so lasst mich mutig mein Bestes geben!“

Special Olympics

Die positiven Aspekte, die durch das Sporttreiben entstehen, sollen auch in das alltägliche Leben der Menschen mit Behinderung übertragen werden. „Special Olympics ist dabei mehr als Sport und versteht sich als Alltagsbewegung mit einem ganzheitlichen Angebot“ (Special Olympics, Mehr als Sport, 22.06.2012).

Ein Praxisbeispiel für den Abbau von Grenzen und Hindernissen im alltäglichen Umgang mit Menschen mit geistiger Behinderung stellt das Programm des Unified Sports dar. Menschen mit und ohne Behinderung bilden Teams, trainieren gemeinsam, lernen voneinander und nehmen gemeinsam an den Wettbewerben teil (vgl. Special Olympics, Sport, 22.06.2012).

Zwei weitere Beispiele für ganzheitliche Angebote sind das Programm Healthy Athletes oder auch das Familienprogramm. Beim Programm Healthy Athletes geht es um die Gesundheitsversorgung der Athleten. Während der nationalen Wettbewerbe finden kostenfreie Kontrolluntersuchungen statt, die die Gesundheit und Fitness der Teilnehmer verbessern sollen. In dem Familienprogramm soll ein Austausch zwischen den Familien stattfinden. Des Weiteren gibt es jeweils ein wettbewerbsfreies Angebot, das „Motor Activity Training Program“. Menschen, die angesichts ihrer Behinderung nicht an den regulären Wettbewerben teilnehmen können, werden hier miteinbezogen (vgl. Special Olympics, Mehr als Sport, 22.06.2012).

In Baden-Württemberg unterstützt und fördert die Organisation Special Olympics, gemeinsam mit dem Kultusministerium und den Landesverbänden des Behindertensports, den Aufbau des Schülerwettbewerbs „Jugend trainiert für Special Olympics“ (siehe Kapitel 6). In dieser Arbeit geht es um die Vorbereitung auf den Landeswettbewerb der Schulen im Bereich Leichtathletik mit Schülern mit geistiger Behinderung. Das Sporttreiben ist daher sportartenabhängig wobei dieses, neben dem sportartenunabhängigen Sporttreiben, auch im erweiterten Sportverständnis berücksichtigt wird. Die Bereiche Leistung und Wettbewerb gehören daher auch zur Vielfalt der sportlichen Aktivität von Menschen mit geistiger Behinderung. Allerdings soll die Leistung in der vorliegenden Arbeit nicht ausnahmslos als absoluter Wert verstanden werden. Jeder Schüler sollte die Möglichkeit haben, seine Leistungen zu zeigen und stolz auf diese zu sein, aber auch seine individuellen Grenzen spüren und akzeptieren. Im Folgenden geht es um die Vorbereitung auf den Wettbewerb. Dazu ist zunächst wichtig den Trainingsbegriff und die Entwicklung der Leistungsfähigkeit genauer zu betrachten.

Lauftraining: „Wir haben auch Lauftraining gemacht für die Ausdauer zum Laufen, dass man beim Spiel richtig laufen kann. Und das ist für die Muskeln, um die Muskeln zu stärken, dass man Kraft hat und das man auch laufen kann.“ *Tobias Wolf* (Peschka & Bragança 2010, S.152)

5 Der Begriff „sportliches Training“

Der folgende Abschnitt enthält eine kurze Begriffsbestimmung des Trainings. Der Trainingsbegriff soll hier allerdings nur umrissen und nicht genauer, aus den verschiedenen Fachdisziplinen, erläutert werden. In den nachfolgenden Kapiteln wird vor allem der Bereich des Kinder- und Jugendsports bzw. des Kinder- und Jugendtrainings näher beleuchtet, da es sich in dieser Arbeit vor allem um die Umsetzung des Trainings mit einer Schülergruppe handelt.

Aktuell gibt es nur vereinzelt Literatur über die Trainingswissenschaft des Rehabilitations- oder Behindertensports. Diese eher junge Disziplin fußt hauptsächlich auf den Erkenntnissen der allgemeinen Trainingswissenschaft. In der Praxis gibt es bereits Erfahrungen von Trainern und Praktikern, jedoch „mangelt es an gemessenen (physischen und psychischen) Leistungsmerkmalen von behinderten Sportlern und an wissenschaftlich geprüften Trainingsempfehlungen“ (Innenmoser 2000, S.35). Es sind nur einzelne Untersuchungen zur grundlegenden Trainierbarkeit und zur Teilnahme an Wettbewerben von Menschen mit geistiger Behinderung vorhanden. Fediuk konnte bereits 1990 die Trainierbarkeit von Jugendlichen mit geistiger Behinderung nachweisen. Er kommt in seinen Untersuchungen zur Trainierbarkeit auf das Ergebnis, dass die Ausbildung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten auch bei Menschen mit geistiger Behinderung möglich ist. Die Leistungsentwicklung im Jugendalter ist vergleichbar mit der Leistungsentwicklung von Menschen ohne Behinderung, allerdings ist das Leistungsniveau zumeist etwas niedriger (vgl. Fediuk 1990). Konkret zum Leistungssport bei Menschen mit geistiger Behinderung gibt es im deutschsprachigen Raum bisher wenige Erkenntnisse. Pochstein und Wegner (2009) beschäftigen sich mit Talentförderprogrammen und von Sportlern mit geistiger Behinderung stellen dadurch eine Verknüpfung zum Leistungssport her. Hier wird ausgeführt, dass die positiven Seiten des Leistungssports durchaus für Menschen mit geistiger Behinderung von Nutzen sein können. „Betrachtet man die Entwicklungsmöglichkeiten und die Trainierbarkeit dieser Personengruppe, dann ist eine leistungssportliche Orientierung für viele sicher möglich“ (Pochstein & Wegner 2009, S. 49). Der Leistungssport von Menschen mit geistiger Behinderung wird kontrovers diskutiert und wird in dieser Arbeit nicht näher betrachtet.

Die Trainingswissenschaft allgemein wird durch unterschiedliche wissenschaftliche Grundlagen geprägt. Sie gilt daher als ein interdisziplinärer Fachbereich, indem für die Trainingswissenschaft vor allem die Sportbiologie und die Sportmedizin bestimmend sind. Der Begriff der Trainingslehre umschreibt das Wissen der Sportpraxis, welches dann durch die Trainingswissenschaft eine wissenschaftliche Grundlegung erwirbt (vgl. Weineck 2010, S.19).

Wenn im Alltag vom Begriff „Training“ gesprochen wird, kann dieser in den unterschiedlichsten Zusammenhängen auftauchen. Meistens deutet er auf einen Übungsprozess hin, der auf eine Verbesserung in dem entsprechenden Bereich abzielt. „Der Begriff ‚sportliches Training‘ umfasst im Wesentlichen die physisch-energetische, psychosoziale, technisch-koordinative und kognitiv-taktische Vorbereitung des Sportlers mit Hilfe von Körperübungen im Sinne der Leistungsoptimierung“ (ebd., S.21). Die Ziele des Trainings müssen allerdings im Zusammenhang mit dem angestrebten Bereich gesehen werden. Im Unterschied zum Schul- oder Gesundheitssport strebt der Spitzensport nach dem „Erreichen der individuellen Höchstleistung in einem langfristigen und nach strengen Gesetzmäßigkeiten gesteuerten Trainingsprozess“ (ebd.).

Die Trainingswissenschaft beschäftigt sich daher mit den Bereichen des sportlichen Trainings, der sportlichen Leistungsfähigkeit sowie dem Wettkampf an sich.

Nach Kurz und Lames (2002, S.13) zeigt sich aktuell eine Offenheit im Trainingsbegriff. Der Trainingsbegriff ist für alle Leistungsstufen und für alle Anwendungsfelder der sportlichen Aktivität offen.

5.1 Entwicklung der sportlichen Leistungsfähigkeit

In diesem Absatz wird generell die Entwicklung der sportlichen Leistungsfähigkeit erläutert. Kinder- und jugendspezifische Merkmale der Leistungsfähigkeit werden hierbei noch nicht berücksichtigt.

Die sportliche Leistungsfähigkeit eines Athleten setzt sich aus unterschiedlichen Faktoren zusammen. Sie „wird aus ganzheitlicher Sicht im Wesentlichen von der Person bzw. der Persönlichkeit des Sportlers und dem Ausprägungsgrad seiner individuellen Eigenschaften geprägt“ (Weineck 2010, S.25). Für die Entwicklung der sportlichen Leistungsfähigkeit ist die Steuerung des Trainings durch entsprechende Ziele, Inhalte, Methoden und Trainingsmittel bedeutend.

Weineck (2010, S.37f) führt aus, dass Trainingsziele aus Fähigkeiten, Fertigkeiten oder Einstellungen bestehen können. Folglich können die Trainingsziele psychomotorische

Der Begriff „sportliches Training“

Lernziele (z.B. konditionelle oder koordinative Fähigkeiten), kognitive Lernziele (z.B. taktisches und technisches Wissen), affektive Lernziele (z.B. Entschlossenheit und Selbstüberwindung) oder auch soziale Lernziele (z.B. Teamgeist) beinhalten.

Der Begriff Trainingsinhalte wird auch mit der Bezeichnung Trainingsübungen gleichgesetzt. Diese Trainingsübungen sollten nach „dem Prinzip der Zweckmäßigkeit, der Ökonomie und der Effektivität“ (ebd., S.38) ausgesucht werden. Differenziert wird zwischen allgemein entwickelnden Übungen, Spezial- und Wettkampfübungen.

Zu den Trainingsmethoden gehört die Frage, wie das Training durchgeführt werden soll. Die Trainingsmethoden sind planmäßige Vorgehensweisen, um die Trainingsinhalte zu skizzieren und zu gestalten.

Trainingsmittel sind Instrumente und Vorgänge, die für die Durchführung des Trainings relevant sind. Nach Weineck (2010, S.38) werden drei Trainingsmittel unterschieden: „Trainingsmittel *organisatorischer* (z.B. Aufstellungsformen), *gerätemäßiger* (z.B. Schiebenhantel) und *informativer* Art (z.B. *verbal*: Bewegungsbeschreibungen; *visuell*: Lehrbildreihe; *kinästhetisch*: Hilfestellung zum Bewegungserfühlen).“

Mit dem sportlichen Training möchte man in der Regel die Verbesserung der sportlichen Leistungsfähigkeit erreichen. Um die sportliche Leistungsfähigkeit zu optimieren, muss zusätzlich zu den oben erläuterten Faktoren, die dadurch erfahrene Trainingsbelastung berücksichtigt werden. Um die Belastung genau bestimmen zu können, wird sie in unterschiedliche Komponenten aufgegliedert. Es wird unterschieden in Komplexität, Intensität, Dauer, Umfang, Häufigkeit und Dichte des Reizes (vgl. ebd., S.39).

Wie in diesem Abschnitt zu sehen, ist die Steuerung und Organisation des Trainings zum Erreichen der optimalen Entwicklung der sportlichen Leistung sehr komplex, sodass dieses Gebiet in dieser Arbeit nicht im Detail beschrieben werden kann. Die genannten Punkte sind nicht ohne weiteres auf allgemeines, unspezifisches Training im mittleren Leistungsniveau übertragbar und dürfen daher nur als Anregung gesehen werden.

Trotz diesem Wissen und dem geplanten, spezialisierten und gesteuerten Training sowie der Präzisierung der Trainingsziele bleibt die Ungewissheit: „Bringt der Athlet seine Leistung im Wettkampf auf den Punkt oder nicht? (...) Da ist einerseits der Wunsch und das Bemühen, unser Leben mit Hilfe der planenden Vernunft beherrschbar und unser Tun berechenbar zu machen. Und da sind andererseits die Unberechenbarkeiten im handelnden Vollzug sowie auch die Lust am überraschenden Ausgang“ (Ehni 2000, S.262).

5.2 Training im Kindes- und Jugendalter

Wie bereits erwähnt, gilt die Trainingswissenschaft als interdisziplinärer Fachbereich und daher gilt dies auch für den Trainingsbegriff im Kindes- und Jugendalter. Die allgemeine Trainingswissenschaft muss unter der Perspektive Kindheit und Jugend Erweiterungen und Abwandlungen erfahren. Der folgende Abschnitt wird sich mit der Entwicklung und der sportlichen Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen beschäftigen.

Das Training im Kindes- und Jugendalter muss immer in Beziehung zu der individuellen Entwicklung gestellt werden. Da sich Kinder und Jugendliche von den Erwachsenen bezüglich ihrer Entwicklung, Leistungsfähigkeit und ihrer Belastungsfähigkeit abgrenzen, kann nach Martin, Nicolaus, Ostrowski und Rost (1999, S.181) „das Kinder- und Jugendtraining weder inhaltlich, methodisch noch hinsichtlich seiner Systematik ein reduziertes Erwachsenentraining sein. Kinder- und Jugendtraining folgt eigenen Voraussetzungen und Prinzipien.“

Die Bezeichnungen von Kindheit und Jugend sind nicht eindeutig. Martin et al. (1999, S.13) verwendet den Kindheits- und Jugendbegriff, wie er im Wettkampfsystem oder dem Schulsystem formal gebräuchlich ist. Die Phase der Kindheit geht nach dieser Einteilung vom Säuglingsalter bis zum 14. Lebensjahr. Die Jugend ist die Zeit zwischen Kindheit und Erwachsenenalter. Die Jugendzeit ist daher formal, nach juristischen Gesichtspunkten, mit 18 Jahren beendet. Meinel und Schnabel (2007) differenzieren die Kindheits- und Jugendphase nach der motorischen Entwicklung des Menschen weiter aus. Die in dieser Arbeit relevante Altersgruppe (Jahrgang 1993 bis 1998) wird in frühes Jugendalter, spätes Jugendalter und frühes Erwachsenenalter eingeteilt. Für die Schülergruppe wird in dieser Arbeit zusätzlich, aufgrund der fließenden Übergänge und möglicher Entwicklungsverzögerungen, das späte Kindesalter berücksichtigt.

Im Folgenden werden die genannten Phasen charakterisiert und die jeweilige Entwicklung der motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten dargestellt. Die genauere Einteilung von Meinel und Schnabel (2007) wurde gewählt, da das hier relevante Jugendalter genauer ausdifferenziert ist und ebenso das späte Kindesalter mit hinzugezogen werden kann. Bei der folgenden Einteilung in Entwicklungsphasen muss allerdings berücksichtigt werden, dass die Entwicklung hier idealtypisch dargestellt wird. Die Übergänge sind in der Realität meist fließend und individuell unterschiedlich, dass heißt die Altersangaben dürfen nicht als feste, allgemeingültige Werte angesehen werden. Bei dem so genannten „Normalentwickler“ erfolgt das biologische Wachstum wie es in den folgenden Entwicklungsstufen erläutert wird. „Beim Frühentwickler – Akzelerierten – liegt eine beschleunigte Aufeinanderfolge der körperlichen

Entwicklungsphasen von einem oder mehreren Jahren vor, beim Spätentwickler – Retardierten – eine verzögerte von einem oder mehr Jahren“ (Weineck 2010, S.175).

In den folgenden Abschnitten werden die Entwicklungen nach Meinel und Schnabel (2007) genauer dargestellt. Dabei wird insbesondere auf die Leistungen in den leichtathletischen Disziplinen eingegangen.

5.2.1 Entwicklung im späten Kindesalter

Das späte Kindesalter geht bei den Mädchen vom 10. bis zum 12. Lebensjahr und bei den Jungen vom 10. bis zum 13. Lebensjahr.

Zur *biologischen Entwicklung* in diesem Alter ist zu sagen, dass das Wachstum der Körperlänge, der Körpermasse und der Proportionen stetig und harmonisch erfolgt. Die körperliche Entwicklung (v.a. des Sauerstofftransports und der Herzleistung) deuten auf die „für die Trainierbarkeit günstige organismische Voraussetzungen der Kinder, besonders für aerobe Belastungen“ (Meinel & Schnabel 2007, S.289) hin.

Psychosozial kann im Bezug auf das Bewegungsverhalten gesagt werden, dass die Kinder meist ein ausgeprägtes Bewegungsbedürfnis haben. Kinder zeigen Einsatzbereitschaft und wollen Bewegungen erlernen. Das Bewegungsverhalten entwickelt sich in diesem Alter von der ziellosen hin zur bedachten, sachbezogenen Tätigkeit.

Das Sozialverhalten ist im späten Kindesalter meist durch die guten Beziehungen zu den Eltern geprägt. Wichtig werden mit der Zeit auch die Beziehungen zu Gleichaltrigen, die beispielsweise Überzeugungen und Verhaltensweisen beeinflussen.

Die *motorische Entwicklung* wird gegenwärtig als

„Oberbegriff für die Ausprägung der durch Steuerung und Regelung determinierten Fähigkeiten, die sich in Prozessen des Bewegungslernens und der Bewegungskoordination bzw. Bewegungsregulation zeigen [gebraucht]. Diese Steuerungs- und Regelprozesse werden vom motorischen System und von seiner hierarchischen Organisation im Zentralnervensystem (ZNS), d.h. im Gehirn, realisiert“ (Martin et al. 1999, S.47).

Die motorische Entwicklung hat im späten Kindesalter ihren ersten Höhepunkt erreicht. In der Phase der Kindheit ist das späte Kindesalter das beste motorische Lernalter (vgl. Meinel & Schnabel 2007, S.299). Werden einzelne Bewegungen genauer betrachtet, so zeigt sich eine gute Phasenstruktur, vor allem bei wiederholenden Bewegungen und bei Bewegungskombinationen. Gleichsam ist eine Verbesserung des Bewegungsrhythmus und

Der Begriff „sportliches Training“

des Bewegungsflusses zu beobachten. „So ist zum Beispiel der Wurf eines Zwölfjährigen dynamisch bedeutend ausgeprägter als der eines Schulanfängers“ (ebd., S.300).

Die motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten werden differenziert in *konditionelle und koordinative Fähigkeiten*.

Zu den *konditionellen Fähigkeiten* ist zu sagen, dass die Maximalkraftfähigkeit sowie die Schnellkraftfähigkeit stetig aber nur leicht zunehmen. Die Kraftausdauer und die allgemeine Ausdauerfähigkeit hängen vom Training ab und sind daher individuell sehr verschieden. Durch das gezielte Üben dieser Kraftausdauerfähigkeiten ist eine deutliche Steigerung möglich. Die Schnelligkeitsfähigkeiten nehmen im Bereich der Reaktionszeit rapide ab und nähern sich den Werten an, die im Erwachsenenalter gemessen werden. Die Bewegungsfrequenzen (z.B. die Schrittsequenz bei Kurzstreckenläufen) hingegen werden nach und nach besser.

Bei den *koordinativen Fähigkeiten* zeigt sich, dass die Kinder manche Bewegungen sehr schnell beherrschen. Das so genannte „Lernen auf Anhieb“ [zeigt] sich in der Regel nur bei solchen Bewegungsstrukturen ..., für die entsprechende Programmelemente verfügbar sind. Daraus erwächst die Forderung nach einer strukturorientierten Systematik und Folgerichtigkeit im Aufbau motorischer Lernprozesse“ (ebd., S.303). Sehr schwierige motorische Bewegungsabläufe verlangen daher ein schrittweises Aneignen. Die *Beweglichkeit* entwickelt sich individuell, je nach Belastung. Die Beweglichkeit in den Gelenken (Hüft- und Schultergelenke) oder der Wirbelsäule nimmt zu, wenn diese entsprechend belastet werden. Geringere Beweglichkeit zeigt sich dagegen, wenn keine entsprechende Beanspruchung stattfindet (vgl. ebd., S.289ff).

Leistungen in den leichtathletischen Disziplinen

Besonders zu betonen sind die nahezu gleichen Leistungen von Jungen und Mädchen im Kurzstreckenlauf. Die Mädchen gleichen den Rückstand in der Phase der späten Kindheit nahezu aus. Die Laufbewegungen zeigen weniger spezifische Merkmale, daher scheint das Laufen in dieser Altersphase homogen und rund zu sein. Zu den Leistungen im Weitsprung und beim Werfen ist zu sagen, dass sie sich linear weiterentwickeln. Beim Werfen allerdings vergrößern sich die geschlechtlichen Unterschiede. Die meisten Kinder erwerben die Technik des Werfens ohne Schulung nur unzureichend. Insbesondere bei Mädchen wird deutlich, dass durch häufige Bewegungsfehler keine hinreichende Wurfbewegung möglich ist. Daher ist es vor allem in der Schule wichtig, den richtigen Bewegungsablauf des Werfens anhaltend zu schulen (vgl. ebd., S.304).

Die Leistungen der Kinder im späten Kindesalter gehen immer weiter auseinander. Dies liegt vor allem daran, dass einige Kinder, bereits seit einigen Jahren, auch außerhalb des Sportunterrichts Sport betreiben, andere jedoch nicht. In diesem Zusammenhang zeigt sich, dass die Darlegung von „alterstypische[n] Entwicklungen im Schulkindalter ..., äußerst problematisch wird und die Darstellung von altersbezogenen motorischen Entwicklungsverläufen ,immer weniger sinnvoll erscheint“ (ebd., S.306).

5.2.2 Entwicklung im frühen Jugendalter (Pubeszenz)

Zeitlich umfasst die Phase des Jugendalters sieben bis acht Jahre. Die Entwicklungsphase des Jugendalters wird nach Meinel & Schnabel (2007) nochmals in das frühe und das späte Jugendalter aufgeteilt.

Das frühe Jugendalter umfasst etwa das 11.-14. Lebensjahr bei den Mädchen und das 12.- 15. Lebensjahr bei den Jungen.

Besonders in der *biologischen Entwicklung* zeigen sich hier starke Veränderungen. „Fortschreitendes Wachstum und weitere Ausdifferenzierung und Strukturierung der Organe, Organsysteme und Gewebe beeinflussen besonders im Jugendalter die motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten in ihrem Ausprägungs- und Entwicklungsniveau“ (ebd., S.312). Die genannten Aspekte beeinflussen auch die maximale Belastbarkeit sowie die maximale Leistungsfähigkeit. Die mögliche Sauerstoffaufnahme steigt weiter an und wirkt sich dadurch auf die Ausdauerleistungen aus, welche auch im Zusammenhang mit dem größer werdenden Herzvolumen stehen. Besonders zu betonen ist das Muskelwachstum, welches im frühen Jugendalter weiter vorangetrieben wird. Dafür ist vor allem bei Jungen das Testosteron der vermehrten Geschlechtshormonproduktion verantwortlich. Geschlechtshormone, die Östrogene, veranlassen bei Mädchen die Entwicklung der sekundären Geschlechtsmerkmale. Bei Jungen geschieht die Ausschüttung der Androgene etwa ein bis zwei Jahre später. Besonders im frühen Jugendalter steigt das Wachstum der Masse und der Länge des Körpers, wodurch es vor allem zum so bezeichneten zweiten Gestaltwandel kommt. „Auf tretende Haltungsschwächen, Koordinationsstörungen und vorübergehende Leistungseinbußen sind vor allem dem Missverhältnis von Wirbelsäulenlänge und Muskelkraft geschuldet, aber auch durch ungünstige Hebelverhältnisse bedingt“ (ebd., S.314f).

Für die *psychosoziale Entwicklung* im frühen Jugendalter ist die Geschlechtsreife entscheidend. In der Pubertät sind psychische Entwicklungen und physiologische Funktionsabläufe relativ labil. Die Jugendlichen grenzen sich hier in häufig vom Elternhaus ab und verfolgen eigene Wünsche und Bedürfnisse. Diese Entwicklungen gehen oft mit Über-

Der Begriff „sportliches Training“

und Unterschätzungen des persönlichen Leistungsvermögens einher, wobei dies häufiger bei Jungen vorkommt. Die sportlichen Interessen divergieren und besonders Trendsportarten kommen hier in den Blick (vgl. ebd., S.317).

Bei den *konditionellen Fähigkeiten* nehmen, im Vergleich zu vorherigen Entwicklungsphasen, vor allem die Maximalkraft und die Schnellkraft zu. Es zeigen sich größer werdende Unterschiede zwischen den Geschlechtern, da die Jungen höhere Zuwachsraten aufzeigen. Die Schnelligkeitsfähigkeit, die sich beispielsweise in der Reaktionszeit zeigt, und die Bewegungsfrequenz verbessern sich bis ins Erwachsenenalter nicht mehr entscheidend. Lange Zeit wurde angenommen, dass die Ausdauerfähigkeit in dieser Phase vermindert ist. Dies konnte durch neuere Forschungen widerlegt werden. Bei Jungen und Mädchen gibt es einen Zuwachs in der Ausdauerleistung, wobei die Zuwachsraten der Mädchen geringer sind.

Die *koordinativen Fähigkeiten* entwickeln sich in der Phase der Pubeszenz verlangsamt, zum Teil stagnierend oder auch rückläufig. Dies zeigt sich besonders bei Anforderungen die an „die Bewegungsgenauigkeit, Geschicklichkeit, Feinsteuerung (Differenzierungsfähigkeit), die Einstellung auf ungewohnte oder veränderte Situationen (Umstellungsfähigkeit), ein komplexes Reagieren (sportliche Reaktions- und Wahlreaktionsfähigkeit), das Aufnehmen sowie Reproduzieren von zeitlich-dynamischen Qualitäten einer Bewegungsaufgabe (Rhythmisierungsfähigkeit)“ (ebd., S.321) gerichtet sind.

Das Lernen von neuen Bewegungen ist hier für die meisten Jugendlichen schwerer als in den vorherigen Entwicklungsphasen. Erlernen Jugendliche in dieser Phase beispielsweise das Schwimmen oder Skifahren, so fällt ihnen dies offensichtlich deutlich schwerer.

Die *Beweglichkeit* hängt in der Pubeszenz, bezogen auf den individuellen Bewegungsapparat, von der Intensität und der Art der Übungen ab.

Leistungen in den leichtathletischen Disziplinen

Die Entwicklung der unterschiedlichen Leistungen in leichtathletischen Disziplinen zeigt im frühen Jugendalter eher rückläufige oder gleich bleibende Werte. Bei Untersuchungen nähern sich die Leistungen der Mädchen denen der Jungen an, dafür kann allerdings auch teilweise der Entwicklungsvorsprung der weiblichen Jugendlichen (von ca. zwei Jahren) verantwortlich gemacht werden (vgl. ebd., S.322).

5.2.3 Entwicklung im späten Jugendalter (Adoleszenz)

Das späte Jugendalter reicht bei den weiblichen Jugendlichen vom 13. bis zum 17. und bei den männlichen Jugendlichen vom 14. bis zum 19. Lebensjahr.

Bei der *biologischen Entwicklung* spielen nach Meinel und Schnabel (2007, S.332f) auch im späteren Jugendalter die hormonellen Veränderungen eine Rolle. Die unterschiedliche Hormonkinetik ist dafür verantwortlich, dass sich die Entwicklung der weiblichen und der männlichen Jugendlichen weiter aufspaltet und dadurch die Unterschiede weiter ausgeprägt werden. Der so genannte Hormonschub „bewirkt eine Divergenz in den physischen und konstitutionellen Leistungsvoraussetzungen bei Mädchen und Jungen ..., die sich ausdrückt in den Körpermaßen (besonders –höhen), den Muskelmassenveränderungen und einer zunehmenden Verbesserung der anaeroben Arbeitsfähigkeit der Muskulatur“ (ebd., S.332). Die körperliche Vollreife erlangen die weiblichen Jugendlichen mit ca. 16 und die männlichen Jugendlichen mit ca. 18- 20 Jahren. Das Wachstum in die Länge stoppt mit der Zeit, wohingegen das Wachstum in die Breite einsetzt. Auftretende individuelle Verschiedenheiten zeigen sich vor allem in vermehrten Unterschieden im Körperbau und in den Proportionen. Zusätzlich verknöchern sich die Epiphysenfugen komplett, was eine höhere Belastbarkeit des Skeletts, in der Phase der Adoleszenz, zur Folge hat.

Die *Psychosoziale Entwicklung* der Pubeszenz mit dem Übergang vom Kindes- ins Erwachsenenalter setzt sich in der Phase der Adoleszenz fort. Hier kommt es allerdings zu einer vermehrten Entwicklung des Selbstbewusstseins und der Grad der Selbstständigkeit, in den unterschiedlichsten Bereichen, wächst. Das Ansehen in der Gruppe der Gleichaltrigen wird auch durch die Motorik mitbestimmt. Besonders männliche Jugendliche werden oft durch körperliches Ungenügen oder wegen Ungeschicklichkeiten belächelt. Der weiter wachsende Unterschied zwischen den weiblichen und männlichen Jugendlichen zeigt sich auch in der Ausübung und Einstellung zur sportlichen Aktivität. Jungen wählen eher „leistungsintensive Sportarten mit hohem kämpferischen Einsatz (...). Dies entspricht ihren gewachsenen physischen Leistungsvoraussetzungen und ihrem Selbstwert- und Leistungsstreben. (...) Mädchen dagegen bevorzugen in dieser Entwicklungsphase technisch-akrobatische Sportarten (z.B. Tanz, Akrobatik), in denen der ästhetisch-künstlerische Aspekt vorherrscht“ (ebd., S.334).

Bei den *konditionellen Fähigkeiten* entwickelt sich die Kraftfähigkeit bei weiblichen und männlichen Jugendlichen sehr unterschiedlich. Bei den männlichen Jugendlichen treten vor allem die besser werdende Maximalkraft und auch Schnellkraft in den Vordergrund. Dahingegen zeigt die Kraftausdauerfähigkeit bei den Jungen keine deutlichen

Der Begriff „sportliches Training“

Verbesserungen. Die weiblichen Jugendlichen weisen demgegenüber keine entscheidenden Verbesserungen der Maximalkraft, der Schnellkraft und der Kraftausdauer vor. Vor allem bei der Kraft (Relativkraft) der Arme zeigen die Werte keine positive Entwicklung. Bei beiden Geschlechtern erlangen die Schnelligkeitsfähigkeiten, die Reaktionsschnelligkeit und die Aktionsschnelligkeit bereits gegen Ende der Pubeszenz nahezu Erwachsenenwerte. Demzufolge sind die Leistungen in der Adoleszenz gleich bleibend und die Unterschiede der Geschlechter nicht bedeutend. Besonders abhängig vom Training ist die Entwicklung der Ausdauerfähigkeit. In der anaeroben Ausdauerfähigkeit zeigen sich, nach der Geschlechtsreife, größere Fortschritte. Insgesamt sind hier ständige Verbesserungen vom Kindesalter bis zu diesem Zeitpunkt zu beobachten (vgl. ebd., S.336f).

Bei den *koordinativen Fähigkeiten* kann allgemein festgestellt werden, „dass sich die Dynamik der Bewegungsabläufe während des späten Jugendalters zumeist verbessert, die Zielbestimmtheit der Bewegungshandlungen zunimmt und insgesamt eine Beständigkeit in der Bewegungsausführung deutlich wird“ (ebd., S.337). In der Adoleszenz erlangen die koordinativen Fähigkeiten die höchsten Werte, allerdings können einzelne koordinative Fähigkeiten individuell unterschiedlich verlaufen. Die motorische Lernfähigkeit ist ebenso abhängig von den Übungseinheiten.

Die *Beweglichkeit* entwickelt sich in den großen Gelenken, wie in der Pubeszenz, sehr differenziert. Daher können hier keine sinnvollen, allgemeinen Einordnungen gemacht werden. Insgesamt zeigen die weiblichen Jugendlichen eine bessere Beweglichkeit (vgl. ebd., S.337f).

Leistungen in den leichtathletischen Disziplinen

Zusammenfassend stechen in der Adoleszenten Phase vor allem die weiter zunehmenden Unterschiede der Leistungen der Geschlechter hervor. Diese werden in den sportlichen Leistungen der Leichtathletik deutlich. Der Leistungszuwachs der männlichen Jugendlichen im Kurzstreckenlauf ist insgesamt höher, erst gegen Ende der Adoleszenten Phase bleiben die Leistungen auf einem Niveau stehen. Der Zuwachs bei den weiblichen Jugendlichen ist erheblich geringer und hört auch bereits mit ca. 15 - 16 Jahren auf sich zu entwickeln. Bei den Sprungdisziplinen sind bei beiden Geschlechtern gleichmäßige Verbesserungen zu sehen, wobei die Zuwächse bei den männlichen Jugendlichen höher sind. Gleichbleibende Leistungen zeigen sich im Weitsprung bei beiden Geschlechtern erst mit ca. 18 - 19 Jahren. Sehr große Unterschiede sind in den Wurfleistungen zu erkennen. Die Zuwachsraten bei den männlichen Jugendlichen sind hier erheblich höher. Bei den weiblichen Jugendlichen ist ab

dem 16. - 17. und bei den männlichen Jugendlichen ab dem 17. - 18. Lebensjahr meist keine Verbesserung mehr zu sehen (vgl. ebd., S.339).

Übergang zum Erwachsenenalter

Das Erwachsenenalter soll hier nur kurz erwähnt werden, da es für das Training mit der Schülergruppe nicht relevant erscheint. Nach Meinel und Schnabel (2007, S. 343) „steigt die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit bis ca. zum 20. Lebensjahr kontinuierlich an, wird – in Abhängigkeit der eigenen körperlichen Betätigung – über 20-30 Jahre erhalten und nimmt danach linear ab.“ Es gibt neuere Forschungen, die die unterschiedlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten genauer betrachten, allerdings ist die grundsätzliche Abnahme nicht in Zweifel zu ziehen.

5.3 Konsequenzen für die Förderung der motorischen Entwicklung

Wie in den Entwicklungsabschnitten erläutert, befinden sich die Kinder und Jugendlichen entwicklungsphysiologisch im fortwährenden Wandel. Für die Planung und Umsetzung des Kinder- und Jugendtrainings bedeutet dies eine Einstellung auf die jeweiligen Prozesse und eine Anpassung des Trainings an die entsprechenden Entwicklungsphasen. Allerdings bauen die Entwicklungsstufen auch aufeinander auf und sind daher in einem engen wechselseitigen Abhängigkeitsverhältnis zu sehen.

Die *Phase des späten Kindesalters* gilt als ein günstiges Lernalter der Kindheit und sollte nach Weineck (2010, S.184f) „über ein variables und weiterhin kindgemäßes, aber zielgerichtetes Üben den Erwerb der grundlegenden sportlichen Techniken in der Grob- und wenn möglich sogar in der Feinform sichern.“ Im späten Kindesalter gilt eine einseitige Spezialisierung als verfrüht, dass heißt eine Förderung vielseitiger Leistungsgrundlagen und Erfahrungen ist zu empfehlen. Die Förderung koordinativer Fähigkeiten gilt in dieser Phase als zentral. Im schulischen Unterricht kann dies vor allem durch vielseitige sportliche Betätigung und eine variable Übungsgestaltung umgesetzt werden. Beim Erlernen von Techniken sollte allerdings darauf geachtet werden, dass falsche Bewegungsbilder nicht gefestigt werden. Das spätere Umlernen ist deutlich schwieriger und sollte daher umgangen werden (vgl. ebd., S. 185).

Die Phase des *frühen Jugendalters* ist eine Phase, die viele Veränderungen mit sich zieht. Die Schüler sollten hier in die Planung miteinbezogen werden, ein breites Übungsangebot lässt jedem Raum zur Individualisierung. Zusätzlich muss in dieser Phase mit einer schwankenden Motivation gerechnet werden, auf die mit unterschiedlicher Belastung reagiert werden kann.

Zu starke einseitige Belastungen oder zu hartes Training sind häufig Gründe dafür, dass viele Jugendliche nicht mehr gerne Sport treiben. Dies tritt auch außerhalb der Schule auf. Der Übungsleiter ist in der schwierigen Lage feinfühlig auf die Stimmung der Jugendlichen zu reagieren und das Training individuell abzustimmen. Eine weiterführende Schulung der Koordination „fördert die Bewegungs- und Körpererfahrungen der Jugendlichen, die dazu beitragen, die Veränderungen am eigenen Körper (u.a. Hebelverhältnisse durch Extremitätenwachstum) zu erkennen und zu lernen, damit umzugehen (Körperkonzept/Selbstkonzept)“ (Meinel & Schnabel 2007, S.325). Die Technik- und Taktikkenntnisse sollten außerdem weiter vertieft werden sowie eine mannigfaltige Ausbildung der motorischen Fähigkeiten sollte verfolgt werden.

Die Phase des *späten Jugendalters* wird, nach dem späten Kindesalter, von Weineck (2010) aufgrund der ausgeglichenen Körperproportionen und der gefestigten Psyche, als zweites goldenes Lernalter bezeichnet. „Die hohe psychophysische Belastbarkeit, gepaart mit der noch erhaltenen hohen Plastizität des Zentralnervensystems – sie ist typisch für das gesamte Wachstumsalter-, erlauben die Absolvierung eines umfangreichen und intensiven Trainings“ (ebd., S.188). Gegen Ende des späten Jugendalters kommen die Jugendlichen bereits in die Phase, in der sie zu persönlichen Höchstleistungen fähig sind. Eine Verbesserung der Technik sowie hohe Anforderungen an die konditionellen und koordinativen Leistungen sind möglich. Um die Begeisterung der Jugendlichen für den Sport aufrecht zu erhalten, sind Wettbewerbe, Erfolgserlebnisse und Spaß am gemeinsamen Sporttreiben wichtig. Erziehungs- und Bildungsziele sollten insbesondere darin bestehen, dass Jugendliche Einstellungen und Überzeugungen entwickeln können und somit die sportliche Aktivität wichtig für ihr künftiges Leben beurteilen (vgl. Meinel & Schnabel 2007, S.343).

5.4 Sportliches Training und Leistung bei Menschen mit geistiger Behinderung

Sportliches Training bei Menschen mit geistiger Behinderung

Wie bereits erwähnt „die Trainingswissenschaft des Behinderten- und Rehabilitationssports ist eine noch sehr junge Disziplin der Sportwissenschaft und fußt auf den allgemeinen Erkenntnissen der Trainingswissenschaft“ (Innenmoser 2000, S.35). Die Erkenntnisse der allgemeinen Trainingswissenschaft orientieren sich meist an den Leistungen der Hochleistungssportler. Daher beschäftigte sich die Trainingswissenschaft „ursprünglich [mit] den Fragen sportlich besonders aktiver Menschen. Viele Jahre lang war somit der Begriff

Der Begriff „sportliches Training“

Training verbunden mit vorbereitenden sportlichen Tätigkeiten und Aktivitäten auf den höchsten Leistungsniveaus“ (ebd., S. 36). In den 80er Jahren dehnte sich der Trainingsbegriff aus und wurde auch in anderen wissenschaftlichen Bereichen und Tätigkeitsfeldern verwendet. Dies führte ca. 1979 dazu, dass auch im Bereich der Rehabilitation und des Behindertensports der Trainingsaufbau und die Trainingsgestaltung Thema wurde.

Gegenwärtig gibt es sehr wenige trainingswissenschaftliche, spezifische Ausführungen für Sportler mit Behinderungen. Es stellt sich als schwierig dar sportwissenschaftliche Konzeptionen einer Trainingswissenschaft, speziell für Menschen mit Behinderung, darzustellen. Dadurch, dass die Belastungen und Beanspruchungen sportartenbezogen sind, fallen die Auswirkungen auf die Athleten jeweils unterschiedlich aus. Zusätzlich sind die Schädigungen oder Funktionsstörungen bei den Sportlern individuell ausgeprägt, die sehr verschiedene Anpassungsmöglichkeiten zur Folge haben. Des Weiteren können die jeweiligen Lebensbedingungen, so wie die individuelle psychische Verfassung eine Rolle für das Training an sich und vor allem für die persönliche Motivation spielen. Das Training mit Menschen mit Behinderung stellt sich sehr vielfältig und differenziert dar, wodurch das Sammeln aller bestimmenden Faktoren sehr erschwert wird. Somit ist das komplexe Ziel, allgemeine Erkenntnisse für eine einheitliche wissenschaftliche Lehre zu erarbeiten, nicht sofort zu erreichen (vgl. ebd., S.39).

Innenmoser (2000, S.40) definiert den Begriff *Training* mit Menschen mit Behinderung vor allem im präventiven und rehabilitativen Bereich wie folgt:

„Ein sportliches Bewegungs- und Spielprogramm wird dann als Training bezeichnet, wenn es systematisch, rationell und effektiv geplant, durchgeführt und kontrolliert wird. Training als Lern- und Adaptionsprozess mit Hilfe von Bewegung, Spiel und Sport erfordert die aktive Teilnahme und verbessert den Lern- und Leistungszustand, unabhängig davon, ob Leistungssteigerung, Leistungsstabilisierung oder die Verzögerung des organisch bedingten Leistungsrückganges ... möglich ist“.

Leistung bei Menschen mit geistiger Behinderung

Der Sport geht grundsätzlich von gewissen Voraussetzungen aus, zu denen soziale, geistige und körperliche Tätigkeiten gehören. Die von außen gesetzten Normen sind nach dieser Definition somit ausschlaggebend, ob eine Person Leistung erbringen kann oder nicht. Wird von dieser engen Definition ausgegangen, dann würde dies für Menschen mit geistiger Behinderung bedeuten, dass sie beim Sport nicht teilnehmen können, da es ihnen nicht möglich ist, die festgesetzten Normen zu erfüllen.

Der Begriff „sportliches Training“

Durch das erweiterte Sportverständnis (siehe Kapitel 3.3) wird deutlich, dass auch der Leistungsbegriff neu definiert werden muss. Die Arbeit mit Menschen mit geistiger Behinderung zeigt, dass auch sie das Bedürfnis haben, Leistungen zu erbringen und zu zeigen. In diesem Zusammenhang stellt sich Sowa (vgl. 1994, S.118) die Frage, wer die Normen bestimmt und wie diese Leistungsnormen festgesetzt werden sollen. Wer kann beurteilen, dass 19,3 Sekunden im 100m Lauf keine sportliche Leistung ist? Ist es für extrem bewegungsbeeinträchtigte Menschen mit geistiger Behinderung dann überhaupt möglich Sport zu treiben oder Leistungen zu erbringen?

Grupe (1982, S.161) beschäftigt sich kritisch mit den Leistungsnormen und führt aus:

„Was deshalb vom Einzelnen als Leistung angesehen wird, muß für andere keine sein; was er nicht (oder noch nicht) als Leistung sieht, kann von anderen sehr wohl schon als Leistung akzeptiert werden. Was eine Leistung ist, hängt also oft von der Perspektive ab, die man wählt. Die gleichen Leistungen können so betrachtet als mehr oder weniger hoch betrachtet werden, je nachdem, welche Gütemaßstäbe ich ihnen zugrunde lege“.

Grundsätzlich kann daher festgehalten werden, dass es nicht genügt, Menschen an bestimmten Normen zu messen oder zu vergleichen. Der Leistungsbegriff kann nicht pauschal bestimmt, sondern muss differenziert betrachtet werden.

Die Leistungen können zum einen sachlich gesehen werden, dass heißt ein Sportler hat etwas gut gemacht (sachlich orientierte Sicht). Die Normen beziehungsweise Maßstäbe können dagegen auch vom Individuum selbst gesetzt werden, man hat bessere Leistungen gezeigt als davor (individuumzentrierte Sicht). Dritte Möglichkeit ist der eher sozialbezogene Leistungsbegriff. Hier bezieht der Leistungsbegriff den Vergleich mit den Leistungen des Partners oder den eigenen bereits erbrachten Leistungen mit ein. Dies ermöglicht Menschen mit geistiger Behinderung an Angeboten teilzunehmen, die auch Vergleiche zulassen (sozialbezogene Sicht). Eine vierte Möglichkeit ist den Leistungsbegriff an vorher festgelegten Normen zu bestimmen. Dieses Verständnis von Leistung macht es auch Menschen mit geistiger Behinderung möglich an Wettbewerben und am Leistungssport teilzunehmen (normorientierte Sicht) (vgl. Grupe & Mieth 1998, S.331).

Bei diesen Versuchen der Leistungsdefinition wird jeweils das Ergebnis betrachtet, der Weg zu diesen Leistungen wird allerdings meist nicht berücksichtigt. Häufig müssen viele kleine Schritte bewältigt werden, um zu einem „sichtbaren“ Ergebnis zu gelangen. Grupe (1982, S.175) kann daher nur zugestimmt werden, wenn er sagt: „Leistung bezeichnet also sowohl subjektive Leistungen als auch objektive - die subjektive Leistung eines Sportlers kann

hervorragend, gemessen an Weltrekorden aber schlecht sein, dennoch manchmal noch mehr Bewunderung verdienen als diese“.

Für den Sportunterricht in der Schule ist daher wichtig, dass jeder Schüler als Individuum gesehen wird. Wie sehr sich ein Schüler in den Unterricht einbringt und was er leistet, muss im Einzelfall betrachtet werden. Wettbewerbe und der Vergleich mit Anderen sollten allerdings nicht aus dem Unterricht verdammt werden. Sich sportlich zu messen und die persönliche Leistung zu zeigen, macht auch einen Reiz aus. Viele Schüler möchten die Spannung des Wettbewerbs erleben und trainieren, um sich mit anderen vergleichen zu können.

Zusammenfassend sollte also „der Leistungs- und Wettkampfsport ... so grundsätzlich auch für Menschen mit Behinderungen bejaht [werden], da durch ihn Leistungsbereitschaft und -wille geschult und die Leistungsfähigkeit verbessert werden kann“ (Fediuk 2008, S.47).

5.5 Training im Schulsport

Dem Bereich des Trainings, als Teilbereich des Schulsports, wurde erst Ende der 60er und Anfang der 70er Jahre Beachtung geschenkt. Die Aufgabe des Schulsports besteht vor allem darin, eine „körperlich-sportliche Grundlagenbildung“ (Kurz& Lames 2002, S.15) zu fördern. Im Schulsport müssen allerdings auch die „Förderung von Interessen, die über den Schulsport hinausreichen“ und „die Ausbildung von Urteilsfähigkeit“ (ebd., S.16) eine Rolle spielen. Den Schülern soll ermöglicht werden, eine Vielfalt von Bewegungs- und Trainingsformen auszuprobieren und sich dann über diese eine eigene Meinung zu bilden. Sie sollen so aus unterschiedlichen Sportarten sowie Trainingsformen entscheiden können, welche Bedeutung der Sport in ihrem Leben hat. Auf diesem Weg kann sich die Handlungsfähigkeit bei den Schülern ausbilden. Dem Schulsport wird des Weiteren ein Doppelauftrag zugeschrieben. Auf der einen Seite sollen die Schüler mit der Vielfalt des Sinns des Sports vertraut gemacht werden und auf der anderen Seite soll durch den Sport die Entwicklung des Individuums gefördert werden (vgl. ebd., S.16f).

Für die Trainingswissenschaft gilt daher, dass sich die Vermittlung von sportlichen Fertigkeiten und Fähigkeiten verändert hat. Die optimale Planung von Trainingsprozessen steht nicht mehr im Mittelpunkt des Sportunterrichts (vgl. ebd., S.18). Genauso wichtig wird daher beispielsweise die Förderung der Entwicklung des sozialen Lernens oder der Körpererfahrung.

Ehni (2000, S.268) sieht eine Notwendigkeit beim Training im Schulsport, da

Der Begriff „sportliches Training“

- „es konstitutiv zum Sport gehört und der Sport in der Schule das, was sportlich und gesellschaftlich von so tragender Bedeutung ist, nicht unbegründet ausschließen darf. Die Frage wäre also eher: Warum nicht?
- zum pädagogischen Anspruch der Entwicklungsförderung auch und vor allem die körperliche Entwicklung bzw. Leistungsfähigkeit gehört. Und weil im Prinzip des Trainings ein wissenschaftlich gut erforschtes und praktisch sehr wirksames Instrumentarium vorliegt, um diese Entwicklungsförderung methodisch und systematisch zu betreiben.
- schließlich das Prinzip des Trainings eine gesellschaftlich wachsende Bedeutung hat und weil darin auch die pädagogisch relevanten Probleme der Fremdbestimmung, Unterwerfung und Manipulation enthalten sind. Wo aber könnte dies besser aufgeklärt werden als in der Schule?

Damit sind auch schon die Ziele für das Trainieren im Schulsport mitformuliert“.

Der Schulsport ist zeitlich begrenzt und meist werden dafür nur ca. zwei bis drei Stunden pro Woche eingeplant. In dieser Zeit soll eine umfassende Förderung stattfinden, wobei die inhaltliche Vielfalt oft vor der Spezialisierung steht. Kurz und Lames (2002, S.18) weisen darauf hin, dass „der Schulsport ... Beispiele geben und in der Verbindung von Aufklärung, Motivation und praktischer Erfahrung Voraussetzungen für selbstbestimmtes, verantwortliches Handeln schaffen“ kann.

Mehrperspektivischer Unterricht nach Kurz

Das didaktische Konzept des „mehrperspektivischen Unterrichts“ nach Kurz (1992, 1995) wird hier erläutert, da sich besonders die Sportart Leichtathletik für eine mehrperspektivische Auslegung eignet. Die Vielfalt an individuellen Bewegungserfahrungen kann in der Sportart Leichtathletik gut vermittelt werden. Nach Kurz hat eine Sportart nicht ihren eigenen Sinn, sondern sie wird mit Sinn belegt.

Das Konzept des „mehrperspektivischen Unterrichts“ wurde von Kurz aus dem Konzept der „Handlungsfähigkeit im Sport“ entwickelt. Handlungsfähigkeit meint nach Kurz (1995, S.43) die „Fähigkeit zum Handeln in relevanten Lebensbereichen“.

Kurz (vgl. 1992, S.15) unterscheidet sechs Sinnperspektiven, die in Hinblick auf entwicklungsfördernde Merkmale eine Auswahl darstellen. Diese sechs Sinnperspektiven werden in *Leistung*, *Spannung*, *Eindruck*, *Gesundheit*, *Ausdruck* und *Miteinander* gegliedert (siehe Kapitel 3.2).

Der Begriff „sportliches Training“

Die Idee des mehrperspektivischen Sportunterrichts ist, „daß sich verschiedene pädagogisch bedeutsame Sinnperspektiven des Sports nebeneinander entfalten“ (ebd., S.16). Der Ansatz des mehrperspektivischen Unterrichts fordert ein sinngeleitetes und möglichst vielfältiges Sporttreiben. Die Schüler sollen für sich entscheiden können, was ihnen der Sport bedeutet, sie müssen also die dargebotenen Formen des Sports auf die jeweilige Sinnhaftigkeit prüfen und diese versuchen in ihr Lebenskonzept einzuordnen (vgl. ebd.).

Die Leichtathletik beispielsweise zeigt, dass innerhalb einer Sportart unterschiedliche Sinnperspektiven Bedeutung haben können. Die Inhalte werden individuell unterschiedlich interpretiert. Ein Beispiel hierfür ist das Laufen. Beim Laufen kann es einerseits reizvoll sein sich mit anderen zu messen, oder andererseits auch sich, beim Barfuss über eine Wiese laufen, zu entspannen.

Das Training im Schulsport gewinnt an Ernsthaftigkeit und Spannung, wenn die Schüler ihre Leistungen in darauf folgenden Wettbewerben unter Beweis stellen können. Im Folgenden sollen daher zunächst die aktuellen Schulsportwettbewerbe in Baden-Württemberg vorgestellt werden, wobei der Fokus dann auf den Wettbewerb „Jugend trainiert für Special Olympics“ gelegt wird.

Sportfest: „ Sportfest in Suhl! Das war Klasse!! Sport ist ja nicht direkt mein Fall aber Sportfest doch. Da bekommt man auch Preise. Ich Pendelwerfen, Büchsenwerfen, auf einem Balken gelaufen und ich habe auch mit dem Schlitten auf Rädern gefahren und machte mir auch großen Spaß. Ich fahre sehr gerne zum Sportfest aber Sport habe ich leider nicht so gerne. Aber es ist gut für meine schlanke Linie. Die ist nämlich nicht so schlank (...)“ *Hermine Fraas* (Peschka & Bragança 2010, S.250)

6 Schulsportwettbewerbe

Die Kultusministerkonferenz (KMK) und der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) haben im Jahr 2007 gemeinsame Handlungsempfehlungen für die Weiterentwicklung des Schulsports veröffentlicht. Diesbezüglich sollen die Schüler „individuell gefordert und gefördert und zu außerschulischem Sporttreiben motiviert werden“ (DOSB & KMK 2007, 27.06.2012, S.4). Daher liegt ein wichtiger Bereich des Schulsports in der Weiterentwicklung der Schulsportwettbewerbe. „In der Zusammenarbeit von Schulsport und außerschulischem Sport soll das Angebot schulsportlicher Wettbewerbe, insbesondere des Bundeswettbewerbs der Schulen *Jugend trainiert für Olympia*, auf unterschiedlichen Niveaustufen qualitativ und quantitativ gestärkt und weiterentwickelt werden“ (ebd., S.6). Wie aus den Handlungsempfehlungen zu entnehmen, wird seit einigen Jahren, der sich durch viele Erfolge auszeichnende Schulsportwettbewerb „Jugend trainiert für Olympia“ durchgeführt. Dieser leistungsorientierte Wettbewerb fand im Jahr 1969 zum ersten Mal statt und bietet den Schülern weiterhin die Chance Erfahrungen im Bereich des Wettkampfs zu sammeln. Des Weiteren sollen den Jugendlichen Werte, wie Fairplay, Teamgeist und Einsatzbereitschaft vermittelt werden und sie sollen zum lebenslangen Sporttreiben animiert werden (vgl. Deutsche Schulsportstiftung, Daten und Fakten, 22.06.2012). Dieses Angebot wurde damals allerdings nur auf Schüler ohne Behinderung beschränkt.

An den Erfolgen des Wettbewerbs „Jugend trainiert für Olympia“ kann gesehen werden, dass Jugendliche Spaß am Sporttreiben haben und sich auch gerne mit anderen messen. Die Begegnung mit anderen Schulen ist interessant und es können vielseitige pädagogische Lernprozesse entstehen. In diesen sportlichen Konkurrenzsituationen lernen die Schüler Regeln einzuhalten, sich mit dem eigenen Team zu identifizieren und das Selbstbewusstsein wird gestärkt. Entscheidend sollte allerdings die Freude am gemeinsamen Sporttreiben sein. Schulsportwettbewerbe für Jugendliche mit Behinderung sind heute auf Landesebene noch sehr unterschiedlich fortgeschritten.

Der Schulsportwettbewerb „Jugend trainiert für Special Olympics“, für Schüler mit geistiger oder mehrfacher Behinderung, ist momentan nicht flächendeckend in den Bundesländern eingeführt. Die Schulstruktur in den unterschiedlichen Bundesländern ist sehr unterschiedlich

und es ist schwer nachzuvollziehen, wie weit die Bundesländer in ihrer Planung zum Schulsportwettbewerb „Jugend trainiert für Special Olympics“ sind.

Nach Informationen von Herrn Rettich⁴ ist das Ziel im Aufbau des Schülerwettbewerbs „Jugend trainiert für Special Olympics“ in Baden-Württemberg, dass er entsprechend dem Schülerwettbewerb „Jugend trainiert für Olympia“ und den nationalen und regionalen Wettbewerben (z.B. den National Games) von Special Olympics durchgeführt werden soll.

6.1 Entwicklung der Schulsportwettbewerbe in Baden-Württemberg

In Baden-Württemberg ist der Schulsportwettbewerb „Jugend trainiert für Olympia“ längst etabliert. In den letzten Jahren haben sich jedoch auch im Bereich des Sports mit Schülern mit Behinderung Fortschritte ergeben.

Seit 1990 findet ein bundesweites Basketballturnier für die Schüler der Hörgeschädigtenschulen statt. Die Sieger auf regionaler Ebene dürfen nach Berlin fahren und am Bundesfinale teilnehmen. Durch diesen Wettbewerb soll für Schüler mit einer Hörschädigung eine Wettbewerbsstruktur aufgebaut werden.

Nach Informationen von Herrn Rettich gibt es seit 1991 ein Landessportfest für Sehbehinderte und Blinde. Einmal im Jahr findet ein zweitägiges Sportfest statt, bei dem sich Schüler aus Baden-Württemberg und Bayern treffen. Hier können sehgeschädigte Schüler ihre Leistungen zeigen und in einen gegenseitigen Austausch kommen.

Im Jahr 2010 gab es erstmals bundesweit eine Pilotveranstaltung „Jugend trainiert für Paralympics“ für Schüler mit dem Förderschwerpunkt körperliche und motorische Entwicklung im SportCentrum Kamen-Kaiserau. Infolge der positiven Erfahrungen dieses Wettbewerbs wurde eine zweite Pilotveranstaltung für das Jahr 2011 in Kienbaum geplant. Hier konnten die Schüler sich in den Disziplinen Leichtathletik, Tischtennis, Rollstuhlbasketball und Schwimmen beweisen. Durch die positive Resonanz dieser Veranstaltungen wurde durch die Deutsche Schulsportstiftung der Ausbau in einen Standardwettbewerb beschlossen (vgl. Deutsche Schulsportstiftung, Entwicklung, 23.06.2012). In Baden-Württemberg soll für diesen Wettbewerb in den Schulen für Körperbehinderte vor allem in den Disziplinen Leichtathletik und Schwimmen einheitliche Strukturen geschaffen werden.

⁴ M. Rettich arbeitet im Ministerium für Kultus, Jugend und Sport in Stuttgart, Referat 52. Er ist Mitorganisator des Landeswettbewerbs „Jugend trainiert für Special Olympics“ sowie Ansprechpartner für die teilnehmenden Schulen.

Im Jahr 2010 fand in Baden-Württemberg eine Pilotveranstaltung, „Jugend trainiert für Special Olympics“, für Schüler mit geistiger Behinderung, in Niedernhall statt, mit Wettbewerben in den Sportarten Leichtathletik, Fußball und Tennis. Für die Begegnung von Menschen mit und ohne Behinderung fanden gleichzeitig wettbewerbsfreie Angebote statt. Diese Veranstaltung wurde durch das Kultusministerium, dem Special Olympics Landesverband und vor allem durch das Engagement von Frau Carmen Würth⁵ ermöglicht (vgl. Special Olympics, Aktuelles, 23.06.2012).

Im Jahr 2011 fand in Brackenheim ein Leichtathletikwettbewerb für Schüler mit geistiger Behinderung aus drei ausgewählten Schulen statt. Dieser lief parallel zum Landesfinale der Leichtathletik von „Jugend trainiert für Olympia“. Nach Informationen von Herrn Rettich gab es hier während der Pausen eine vorsichtige Annäherung und die Wettbewerbe wurden von beiden Seiten positiv beurteilt.

Im Herbst 2011 wurde ein bundesweites Schulfußballturnier für Schüler mit geistiger Behinderung in Rust ausgeführt. Dieses Turnier wurde von dem Ministerium für Kultus, Jugend und Sport in Baden-Württemberg und der Deutschen Schulsportstiftung organisiert, die durch Fußballverbände und die Firma Würth Unterstützung bekamen. „In seiner Eigenschaft als Finanzvorstand der Deutschen Schulsportstiftung kündigte Karl Weinmann an, sich bei der Kommission Sport dafür einzusetzen, dieses Turnier künftig in Berlin im Rahmen von *Jugend trainiert für Olympia* durchzuführen; allerdings müssen dazu erst noch gemeinsam mit Special Olympics Deutschland Wettkampfstrukturen in den Ländern geschaffen werden“ (Deutsche Schulsportstiftung 2011, S.7).

In diesem Zusammenhang sollten auch für den Bereich „Jugend trainiert für Special Olympics“ verbindliche Wettbewerbsstrukturen geschaffen werden. Im Land Baden-Württemberg wird im Moment die Grundlage für den bundesweiten Wettbewerb geschaffen.

6.2 „Jugend trainiert für Special Olympics“ in Baden-Württemberg

Um einheitliche Strukturen auch für den Wettbewerb „Jugend trainiert für Special Olympics“ zu schaffen, arbeitet das Kultusministerium für Kultus Jugend und Sport in Baden-Württemberg sehr eng mit den Behindertensportverbänden aus Baden und Württemberg sowie dem Verband Special Olympics Deutschland und Special Olympics Baden-Württemberg zusammen. Daher werden nach dem Vorbild des Schulsportwettbewerbs „Jugend trainiert für Olympia“ zwei weitere unabhängige Wettbewerbe eingerichtet, für die es

⁵ Carmen Würth ist die Ehefrau des deutschen Unternehmers Reinhold Würth und Vizepräsidentin von Special Olympics Deutschland.

Schulsportwettbewerbe

eigene Ausschreibungen und Durchführungsbestimmungen geben soll. Nach diesem Konzept bestehen die Schulsportwettbewerbe aus drei Säulen:

- Ø Jugend trainiert für Olympia
- Ø Jugend trainiert für Paralympics (einschließlich der Wettbewerbe für blinde und sehbehinderte und taube, schwerhörige und hörgeschädigte Schüler)
- Ø Jugend trainiert für Special Olympics

Der Schulsportwettbewerb „Jugend trainiert für Special Olympics“ soll auch Schüler mit geistiger Behinderung dazu befähigen an einem landesweiten Wettbewerb teilzunehmen. In diesem Jahr gab es in Baden-Württemberg erstmals eine Ausschreibung des Landeswettbewerbs der Schulen an alle Schulen für Geistigbehinderte. Die Wettbewerbe werden in den Sportarten Fußball und Leichtathletik ausgetragen.

Nach Informationen von Herrn Rettich sind alle Schüler mit geistiger oder mehrfacher Behinderung startberechtigt, unabhängig vom Grad oder der Art der Behinderung. Voraussetzung ist, dass die Behinderung offiziell anerkannt ist und dass die Schüler die Altersgrenzen einhalten. Schüler, die eine psychische Behinderung haben, dürfen an den Wettbewerben nicht teilnehmen. Für die Sportart Fußball soll es dieses Jahr auch ein Bundesfinale in Berlin geben, wobei dieses in das Bundesfinale des Wettbewerbs „Jugend trainiert für Paralympics“ integriert wird. Auf Bundesebene gibt es somit noch keine Trennung zwischen den Wettbewerben „Jugend trainiert für Paralympics“ und „Jugend trainiert für Special Olympics“. Dies hängt nach meinem Empfinden auch von bildungspolitischen Entscheidungen ab.

Nach Informationen des Ministeriums für Kultus, Jugend und Sport wird langfristig eine inklusive Bildung angestrebt. Die inklusive Ausbildung sollte auch über die Schule hinaus zum gemeinsamen Sporttreiben führen. Der Landeswettbewerb „Jugend trainiert für Olympia“ in der Sportart Leichtathletik findet in Konstanz, parallel zum Landeswettbewerb „Jugend trainiert für Special Olympics“ statt. Bereits hier sollen durch Begegnungen in den Pausen soziale Kontakte und Berührungspunkte hergestellt werden. Ein langfristiges Ziel ist das Programm *Unified Sports* von Special Olympics auch auf die Schulwettbewerbe zu übertragen.

Dieses Ziel ist allerdings im Moment sehr hoch gesteckt, da der Wettbewerb „Jugend trainiert für Special Olympics“ nun zuerst in Baden-Württemberg sowie in den anderen Ländern und dann auf Bundesebene etabliert werden sollte. Zusätzlich ist die Schulstruktur in Baden-

Württemberg nicht auf die Begegnung von Schüler mit und ohne Behinderung ausgerichtet und ein gemeinsames Training würde sich schwierig gestalten.

Dass der Fokus in dieser Arbeit auf der Sportart Leichtathletik liegt wurde bereits in den vorherigen Kapiteln durch wiederholte Schwerpunktsetzungen deutlich. Die Sportart und ihre Merkmale werden nun genauer betrachtet, bevor es dann um konkrete Umsetzungsbeispiele bei Menschen mit geistiger Behinderung und um die Realisierung in der Schule gehen wird.

Sportarten: „Es gibt sehr verschiedene Sportarten Z.B. Fußball, Skispringen, Skilauf, Rodeln, Handball, Volleyball, Autorennen (Formel 1), Eiskunstlauf, Eishockey. Bei den meisten Arten werden Wettkämpfe durchgeführt. Viele Werden im Fernseher übertragen. Ich selber sehe mir keine Sportsender an.“ *Claudia Feig* (Peschka & Bragança 2010, S.252)

7 Leichtathletik

Im folgenden Abschnitt wird das sportartenabhängige Sporttreiben am Beispiel der Leichtathletik dargelegt. Die Merkmale und Gehalte der Sportart Leichtathletik sollen geklärt werden. Des Weiteren wird die aktuelle Situation der Sportart Leichtathletik in Verbindung mit Menschen mit geistiger Behinderung sowie die mögliche Umsetzung in der Schule dargestellt.

7.1 Ursprung und Entwicklung der Leichtathletik

Die Leichtathletik ist ein Klassiker unter den Sportarten. Allerdings darf nicht vergessen werden, dass „Laufen, Springen, Werfen“ die natürlichsten und ältesten Bewegungsmöglichkeiten sind, die uns die aktive Auseinandersetzung mit unserer Umwelt in vielen Lebensbereichen ermöglichen. In der Frühzeit des Menschen waren diese Bewegungsformen wichtig für den Alltag, beziehungsweise die Arbeit und deshalb essentiell für die Existenz. Durch diese Bedeutsamkeit kam es dazu, dass man die Bewegungsformen pflegte und ferner, dass Vergleiche stattfanden. „Das Ziel war von Anfang an: möglichst schnell, möglichst weit, möglichst hoch!“ (Haberkorn & Pläß 1992, S.5). In Griechenland wurden in der Antike die Olympischen Spiele erstmals ausgetragen. Hier gab es große Wettkämpfe, für die die Bewegungsgrundformen gezielt beherrscht werden mussten. Für die Entwicklung der modernen Leichtathletik sind vor allem die Entwicklungen in England bedeutend. Die Disziplinen weiteten sich aus und zum Beispiel der Hürdenlauf oder das Kugelstoßen kamen dazu. Durch die Weiterentwicklung in der Technik und die „Einführung der Stoppuhr und des Bandmaßes wurden die Leistungen nicht nur objektiv meßbar, sondern auch quantifizierbar. Die quantitative Messung erlaubte von nun an nicht nur das Festhalten der absoluten Leistung, sondern auch den Vergleich mit Leistungen, die zu anderen Zeiten und an anderen Orten erzielt wurden“ (ebd., S.5). So wurden der Vergleich auf Bestenlisten und die ersten Rekorde umsetzbar (vgl. ebd., S.5f).

Dieser Blick in die Geschichte der Leichtathletik zeigt, dass die Disziplinen erweitert, aber auch ständig verändert wurden. Das Angebot für Frauen wurde immer größer und näherte sich immer mehr dem der Männer an. Dagegen sind andere allgemein geschätzte und verbreitete „Disziplinen wie Dreibein-, Vorgabelauf, Hochweitsprung [und] beidarmiger Kugelstoß“

(ebd., S.6) verschwunden. Auch die Bewegungsmöglichkeiten in den Disziplinen wurden durch die Reglements (z.B. dem einbeinigen Absprung) der Leichtathletikverbände reduziert. Diese setzen die Ausführungsbestimmungen fest und somit auch die erlaubten Techniken und die zu verwendenden Geräte. Durch „biomechanisch zweckrationales Denken unter der Maxime ständiger Leistungsverbesserung (Straddle und Flop statt ‚Kreuzschnepfer‘, Scher-, Scher-Kehr- und Rollsprung) reduzierte sich diese Vielfalt in dem Maße auf wenige genormte Disziplinen der olympischen Fernseh- Leichtathletik“ (Belz & Frey 2009, S.12).

Die Leichtathletik, die uns das Fernsehen vermittelt, bestimmt das Bild dieser Sportart in unserer Gesellschaft. Der Spitzensport beeinflusst somit auch die Vermittlung der Leichtathletik in der Schule. Die Normierung der Bewegungen und somit auch die ständige Verbesserung der Leistungen treten immer stärker hervor. Wird nur das Motiv der Leistung betrachtet, so verdrängt es alle anderen Sinnperspektiven. Werden in der Leichtathletik Individualität und Leistung gleichgestellt, so ist dies nur für wenige Menschen befriedigend. „Wenn z.B. Leistungssteigerung und Erfolg als Voraussetzung für Wohlbefinden gelten, was geschieht mit demjenigen, der schwach ist oder dessen Leistungsfähigkeit abnimmt?“ (Treutlein 1995, S.13) Im folgenden Kapitel soll dargestellt werden inwieweit die Sportart Leichtathletik sich im Sport der Menschen mit geistiger Behinderung verbreitet hat.

7.2 Leichtathletik mit Menschen mit geistiger Behinderung

Die Verflechtung und Vergrößerung des sportlichen Netzwerks für Menschen mit geistiger Behinderung in ganz Deutschland sollte angestrebt werden, damit möglichst viele Menschen mit ihren individuellen Fertigkeiten und Fähigkeiten an den sportlichen Angeboten teilnehmen können. Die Orientierung an Sportarten sollte auch in den Behindertensportverbänden eine Rolle spielen. Dabei darf die klassische, gesellschaftlich anerkannte Sportart Leichtathletik nicht außer Acht gelassen werden. Wie die Sportart Leichtathletik bereits im Alltag von Menschen mit geistiger Behinderung Platz gefunden hat soll nun an einigen Umsetzungsbeispielen dargestellt werden, bei denen der Grundgedanke der Sportart Leichtathletik jeweils gut erkennbar ist.

In vielen Behindertensportverbänden, wie beispielsweise auch in der TSG Reutlingen, wird Leichtathletik als Sportart angeboten. Die Leichtathletikwettbewerbe stellen dabei oft ein Highlight im Sportalltag dar (vgl. TSG Reutlingen, Behindertensport, 07.07.2012). Martin Sowa hat in der Umgebung von Reutlingen eine „Laufserie ins Leben gerufen, bei der Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam bei Volksläufen teilnehmen“ (Sowa 2010, S.35). Laufwettbewerbe für Menschen mit geistiger Behinderung, die in Volksläufe integriert

werden, sind deutschlandweit verbreitet. Eine weitere Laufidee stellt der Integrationsmarathon dar, bei dem zehn Mitglieder einer Mannschaft die Strecke eines Marathons gemeinsam erlaufen. Dieser Integrationsmarathon wurde beispielsweise im olympischen Jahr 2008 in ein olympisches Rahmenprogramm eingefügt (vgl. ebd., S.37). „Hierzu lief eine Freizeitläufer-Marathongruppe bereits am frühen Morgen von einer Werkstatt für Behinderte aus Ravensburg bis zum Austragungsort des Integrationsmarathons nach Mengen“ (ebd.).

Des Weiteren gibt es seit dem Jahr 2000 das Sportabzeichen für Menschen mit geistiger Behinderung. Der Weg zum Sportabzeichen führt meistens über schulische Einrichtungen oder über örtliche Sportvereine. „Das Grundkonzept des Sportabzeichens bleibt auch für Menschen mit geistiger Behinderung unverändert. Mit dem Erwerb des Emblems soll ein Sportler nachweisen, dass er über Schnelligkeit, Ausdauer, Schnellkraft, Sprungkraft und allgemeine Schwimmfähigkeit verfügt“ (DOSB, Sportabzeichen für Menschen mit geistigen Behinderungen, 07.07.2012).

Auch bei den nationalen Meisterschaften von Special Olympics (siehe Kapitel 6) spielt die Leichtathletik eine Rolle. Die Disziplinen werden eingeteilt in Lauf-, Sprung- und Wurf Wettbewerbe und bilden „das Herzstück der olympischen Spiele“ (Special Olympics, Sport, 22.06.2012). Abgesehen von den gewöhnlichen Disziplinen ist bei Leichtathletik-Veranstaltungen von Special Olympics auch die Durchführung von Standweitsprung, Ballwurf, 50m- und 75m-Läufen und Rollstuhlwettbewerbe üblich. Special Olympics hat Standards für die Ausrichtung von Leichtathletikwettbewerben auf Bundes- und Landesebene festgehalten, diese zur Vereinheitlichung und Vergleichbarkeit der Wettbewerbe dienen sollen (vgl. ebd.).

Diese Beispiele stellen nur einen kleinen Einblick der leichtathletischen Tätigkeit von Menschen mit geistiger Behinderung dar. Eine Kooperation von Verein und Schule ist notwendig um Menschen zum lebenslangen Sporttreiben zu bringen. Im folgenden Kapitel soll daher näher auf die Leichtathletik und deren Gestaltung in der Schule näher eingegangen werden.

7.3 Leichtathletik in der Schule

Im Gegensatz zur normierten Leichtathletik, werden in der Schule im Regelfall kürzere Strecken gelaufen beziehungsweise leichtere Gewichte verwendet. „Der Beliebtheitsgrad einer solchen Leichtathletik hält sich somit in Grenzen. Sie zeigt sich dem Schüler als Messen und Stoppen, bedeutet Konkurrenz“ (Belz & Frey 2009, S.12). Im Verein wird oft monoton und lange auf Wettbewerbe trainiert und in der Schule kommt das Training häufig zu kurz

und die Leistungen werden nur zur Notenfindung abgeprüft. Wird dies näher betrachtet, so versteht man die fehlende Motivation Leichtathletik in der Schule oder im Verein zu betreiben. Ein Unterricht, der sich an der ständigen Leistungsoptimierung und dem Leistungsvergleich orientiert, spricht nicht alle Schüler an, sodass das Interesse an der Sportart Leichtathletik immer weniger wird.

Diesen Klassiker unter den Sportarten neu zu entdecken, sollte eins der Ziele des Schulsports sein. Änderungen und Ergänzungen der Vorgaben sind kein Verrat an der Leichtathletik, sondern zeigen die Bemühungen den Sport für die Kinder und Jugendlichen interessant zu gestalten und den Reiz der Leichtathletik neu zu entdecken.

7.3.1 Mehrperspektivischer Unterricht aufgezeigt am Beispiel der Leichtathletik

Leichtathletik im Sportunterricht sollte nicht aus einem Nachahmen von Bewegungsleitbildern aus dem Hochleistungssport bestehen. Die Schüler lernen mehr, wenn sie sich bei der Ausführung von leichtathletischen Disziplinen an ihren individuellen Voraussetzungen orientieren können. Durch das Anbieten von leichtathletischen Disziplinen „Laufen, Springen, Werfen“, können verschiedene Lernanlässe geschaffen werden. Demzufolge kann an leichtathletischen Läufen, Sprüngen und Würfen erfahren werden, zu welcher Leistung der eigene Körper imstande ist und dass beständiges Training eine Verbesserung der Bewegungskompetenzen bewirken kann. Im Training sowie bei Wettbewerben müssen die Schüler sich mit Erfolgen sowie Misserfolgen auseinandersetzen, die aus den eigenen Handlungen resultieren. Es wird gemeinsam geübt und trainiert, bei Wettkämpfen in der Leichtathletik müssen die Schüler allerdings meist alleine handeln und ihre Leistungen zeigen (vgl. Pfitzner 2009).

Werden Sinnrichtungen, unter denen Leichtathletik betrieben wird, betrachtet so fällt einem die Sinnrichtung Leistung sofort ins Auge. Der schülerorientierte Unterricht muss sich allerdings von dem alleinigen Bezug auf die Sinnrichtung des Wettkampfsports entfernen. Im Sportunterricht sollte deutlich gemacht werden, dass auch andere Sinnbezüge in der Individualsportart Leichtathletik möglich sind und auch sinnvoll sein können. Orientierungspunkt sind die Schüler und ihre kennzeichnenden Voraussetzungen, Interessen und Bedürfnisse (vgl. Haberkorn & Plaß 1992, S.9). Inwieweit die Leichtathletik die von Kurz empfohlenen Sinnrichtungen (siehe Kapitel 5.6) abdecken kann, soll folgend geklärt werden.

Leistung

Die Ausrichtung des Leichtathletikunterrichts an der Wettkampfleichtathletik und damit an der Sinnrichtung Leistung, wurde vielfach kritisiert. Hauptursache der Kritik war die einseitige und fast ausschließliche Ausrichtung des Leichtathletikschulsports an der Leistung. Haberkorn und Plaß (1992, S.9) weisen indes darauf hin, dass nicht auf die Spezifität der Sportart Leichtathletik verzichtet werden darf. Werden die Charakteristika der unterschiedlichen Sportarten nicht beachtet, so werden sie inhaltlich austauschbar und verlieren ihre Identität. Die Vielfalt der Erscheinungsformen des Sports in der Schule würden dadurch minimiert werden. „Die Wettkampfleichtathletik ist der fachliche Bezugspunkt der Schul-Leichtathletik ... Ihre inhaltliche Vielfalt und ihre Sinnrichtung Leistung müssen auch in der Schule angemessen zum Ausdruck kommen“ (ebd.).

Leistung kann in der Leichtathletik im Unterricht unmittelbar erfahren werden: Ein Schüler ist beim Sprinten schneller als der andere, er spürt die Anstrengung beim längeren Laufen oder vergrößert langsam seinen Anlauf beim Weitsprung. Durch das Messen und Vergleichen von Leistungen kann die individuelle Entwicklung festgehalten werden. Schüler fordern diese Vergleiche und suchen dabei nach Möglichkeiten ihre Leistungen zu messen und einzuschätzen. Des Weiteren möchten die Schüler, dass ihren Leistungsbemühungen Beachtung geschenkt wird. Sätze, wie beispielsweise, „Schau mal was ich kann!“, werden im Sportunterricht häufiger erwähnt. Leistungen können im Unterricht zum einen durch das Messen der Dauer einer Aktivität, beispielsweise des 50m Sprints, festgehalten werden. Hier kann gleichzeitig auch die Handhabung der Stoppuhr für die Schüler von Interesse sein. Zum anderen können überwundene Höhen und Weiten, in Metern und Zentimetern, gemessen werden oder es werden Punkte für gelungene Wiederholungen gezählt (vgl. Stobrawe 2003, S.10f).

„Die Lust an der Darstellung und Veröffentlichung der eigenen Leistungsfähigkeit, aber auch die damit verbundenen Ängste und Hemmungen geben dem Sportunterricht die Aufgabe, Formen zu finden, in denen Leistung präsentiert und gewürdigt wird“ (ebd., S.11). Wettkämpfe können im Leichtathletikunterricht gut eingesetzt werden. Hier ist allerdings darauf zu achten, dass sie so gestaltet werden, dass möglichst alle Schüler Spaß daran haben. Im Sportunterricht sollte versucht werden eine Chancengleichheit im Wettbewerb herzustellen, da Wettkämpfe ihren Reiz erhalten, wenn der Gewinner zu Beginn noch nicht feststeht. Regeln sollten flexibel sein, beispielsweise können die Startpunkte beim Sprint verändert werden oder es sollten Mannschaften gebildet werden, bei denen jeweils die Punkte addiert gezählt werden (vgl. Wolters 2000).

Gesundheit

Zur Sinnrichtung Gesundheit tragen in der Leichtathletik die unterschiedlichen Disziplinen bei, da sie aufgrund ihrer Vielfalt die konditionellen Fähigkeiten abdecken. Vor allem die Disziplin des Dauerlaufs wird von Haberkorn und Plaß (1992, S.20) betont. Der Dauerlauf „vermag das meist gering entwickelte Herz-Kreislauf-System unter einfachsten Bedingungen am wirkungsvollsten zu verbessern“ (ebd.). Jedem Schüler sollte ein vielfältiges und freudvolles Ausdauertraining ermöglicht werden, sodass er es am eigenen Körper spüren kann.

Unabhängig von den Disziplinen spielt die Leichtathletik als Natursportart eine Rolle. Die Disziplinen können zwar auch in der Halle durchgeführt werden, die Sinne werden aber im Freien ganz anders angesprochen. Leichtathletik wird in der Schule meist im Frühjahr und im Sommer betrieben, dazu gehören also auch die Natur, die frische Luft, die Sonne, der Wind und auch ein Nieselregen. Wohlbefinden und Frische entstehen, wenn die Sinne unterschiedlich angesprochen werden, beispielsweise beim Laufen oder Springen in den Sand ohne Schuhe (vgl. Treutlein 1995, S.18).

Miteinander

Die Sportart Leichtathletik ist eine Individualsportart, die jeweiligen Leistungen müssen aus eigener Kraft gezeigt werden und die Athleten sind meist auf sich alleine gestellt. Das gemeinsame Handeln, das Spielen und die Kommunikation werden auf den ersten Blick ausgeschlossen. Aus dieser Sicht wird allerdings ein großer Teil, der auch einen Reiz in der Leichtathletik darstellt, nicht berücksichtigt. Bereits genannte Wettbewerbe stellen ein Beispiel für das Miteinander in der Leichtathletik dar. Sportunterricht in der Schule findet meist gruppen- oder partnerunterstützt statt. „Obwohl im Prinzip eine Individualsportart, bietet die Leichtathletik die Chance, Unabhängigkeit, Eigenverantwortlichkeit und Selbstbestimmung mit Kooperation, Bindung, Solidarität und gegenseitiger Unterstützung zu kombinieren, was in Mannschaftssportarten so nicht gefunden werden kann“ (Treutlein 1995, S.15). Schüler können die Bewegungsausführungen gegenseitig beobachten und sich verbessern, sowie Bewegungsaufgaben im Team lösen. In Staffel- oder Mannschaftswettbewerben müssen die Schüler sich verständigen und miteinander kooperieren (vgl. Haberkorn & Plaß 1992, S.15).

Spannung

Die Sinnrichtung Spannung kann in der Leichtathletik einerseits durch den offenen Handlungsausgang von bereits genannten Mannschaftswettbewerben aufgebaut werden. Dazu zählen auch die kleinen Spiele des Laufens, Springens und Werfens, wie beispielsweise eine Staffel mit Zeitungstransport (vgl. Belz & Frey 2009, S.10). Spannung kann andererseits auch in den Disziplinen selbst liegen, zum Beispiel durch die Geschwindigkeit beim Laufen oder durch die Höhe und Weite beim Sprung. Neue und ungewohnte Disziplinen können aufregend sein und Spannung erzeugen, es kann beispielsweise die Frage aufkommen: Kann ich es wagen im Laufen über die Hürden zu kommen?

Eindruck

Bei der Ausführung bestimmter Bewegungsaufgaben in der Leichtathletik können Erlebnisse und Erfahrungen mit dem eigenen Körper gemacht werden (vgl. Kurz 1995, S.47). Das Laufen, Springen und Werfen an sich kann nach Treutlein (1995, S.17) sinnenhafte und eindrucksvolle Empfindungen auslösen. Der Reiz kann in den Bewegungen selbst liegen, wenn sie beispielsweise als flüssig, ökonomisch oder rhythmisch erfahren werden. „Über das bewusste Erleben des Körpers können Anreiz und Faszination entstehen, z.B. beim gelösten, beschwingten Lauf im Gelände, beim Erfühlen einer geglückten, flüssigen Bewegung, beim Erleben von Geschwindigkeit beim Laufen [und] des Fliegens beim Springen“ (ebd.). Im Schulunterricht können Aufgaben gestellt werden, bei denen die eigenen Bewegungen der Schüler gezielt bewusst gemacht werden. Ein Beispiel ist die verstärkte Aufmerksamkeit auf das Atmen oder auf die Spannung im Körper, dadurch kann das Erleben differenziert und verstärkt werden.

Ausdruck

Kurz (1995, S.47) selbst weist darauf hin, dass in der Leichtathletik vier Sinnperspektiven erschlossen werden können. Die ästhetische Sinnperspektive schließt er dabei aus.

Die Sinnperspektive des Ausdrucks erscheint auf den ersten Blick fremd für die Sportart Leichtathletik. Nach Haberkorn und Pläß (1992, S.13) hingegen taucht die Ästhetik auch in der Leichtathletik meist indirekt und unbewusst auf. Ein Läufer der vermeintlich mühelos über die Bahn läuft kann ganz und gar als ästhetisch wahrgenommen werden. Der Ausdruck ist keine vorherrschende Sinnrichtung in der Leichtathletik, er „tritt lediglich als Randerscheinung auf und setzt zudem ein bestimmtes Könnensniveau voraus. Im Rahmen des Erlernens der disziplinspezifischen Techniken erscheint es jedoch nicht nur möglich, sondern

sinnvoll die Bewegungsabläufe – wenigstens hin und wieder – unter dem Aspekt der ‚Schönheit‘ auszuführen“ (ebd.). Dieses ästhetische Laufen, Springen und Werfen streift den Schulsport nur minimal, kann aber in der Unterrichtsgestaltung auch Beachtung finden. Möglich könnte ein Wettbewerb sein, indem es um den kreativsten und „schön“ aussehendsten Hochsprung oder Weitsprung geht.

Wie an den Ausführungen der unterschiedlichen Perspektiven in Bezug auf die Leichtathletik festgestellt werden kann, ist die wesentliche Sinnrichtung in der Sportart Leichtathletik die Leistung mit dem Leistungsvergleich und der persönlichen Leistungsentwicklung. Allerdings sollte auch im Leichtathletikunterricht immer nach anderen Perspektiven gesucht werden. Die Lehrperson sollte erfahrbar machen, was neben der Perspektive der Leistung einen Reiz im Laufen, Springen und Werfen ausmachen kann (vgl. Kurz 1995, S.47).

7.3.2 Leichtathletik im Sportunterricht an der Schule für Geistigbehinderte

Nachdem die Sportart Leichtathletik auf den Schulunterricht allgemein bezogen wurde, soll die Umsetzung nun in Bezug auf den Sportunterricht an der Schule für Geistigbehinderte diskutiert werden.

In dieser Arbeit wird dafür plädiert, dass die Sportartenorientierung auch in der Schule für Menschen mit geistiger Behinderung eine Rolle spielen sollte. Sportarten, wie Leichtathletik, sind gesellschaftlich anerkannt und ermöglichen daher Teilhabe in der Gesellschaft. Die Regeln der unterschiedlichen Sportarten können angepasst und modifiziert werden, solange der Grundgedanke der jeweiligen Sportart nicht verloren geht. Leichtathletik bleibt letztendlich auch mit einer größeren Absprungzone im Weitsprung oder einer kürzeren Strecke im Sprint immer noch Leichtathletik, da die hauptsächlichen Kennzeichen dieser Sportart erhalten bleiben (vgl. Milles & Meseck 2011b, S.39).

Die Schülerschaft ist meist sehr heterogen und die einzelnen Schüler können individuell sehr unterschiedlich sein. Daher sollte versucht werden jedem Schüler einen möglichen und individuellen Weg einzuräumen die Sportart auszuführen. Dies bedeutet nicht, dass die Schüler sich über „disziplinspezifische Regelwerke und bewegungstheoretische Notwendigkeiten“ (Pfitzner 2009, S.5) hinwegsetzen dürfen. Beim Weitsprung muss mit einem Bein abgesprungen werden und beim Sprint ist es wichtig erst nach dem ausgemachten Startsignal loszulaufen. Allerdings haben „unterschiedliche Entwicklungsstufen, psychische Dispositionen und konditionelle Voraussetzungen ... Konsequenzen für die Unterrichtsarbeit,

wenn am Ende eines Unterrichtsvorhabens jeder die Chance haben soll, mit seinem Ergebnis unterrichtlich erfolgreich zu sein“ (ebd.).

Bezug zum Bildungsplan der Schule für Geistigbehinderte

Auch im Bildungsplan der Schule für Geistigbehinderte des Ministeriums für Kultus Jugend und Sport (2009, S.247) taucht das Themenfeld „Sportarten erproben und ausführen“ auf. Hier wird betont, dass den Schülern die Möglichkeit geboten werden sollte, sich mit ihren sportlichen Interessen zu beschäftigen und somit auch bekannte Sportarten zu betreiben. „Besonders in beliebten und bekannten Sportarten entwickeln die Schülerinnen und Schüler die Bereitschaft, Leistungen zu erbringen und zu verbessern“ (ebd.). Die Leichtathletik bietet sich an, da hier die eigenen Bewegungen mit den Dimensionen der Zeit, des Tempos und des Raums verknüpft werden. Des Weiteren wird betont, dass es die Möglichkeit geben sollte, dass die Schüler sich „sportartspezifische Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnisse aneignen und zunehmend leistungsorientiert trainieren und sich mit anderen messen“ (ebd.) dürfen.

Im Themenfeld Freizeit wird die Verbindung von Schule und Sportvereinen sowie die Planung von Sport- und Spielfesten angesprochen. Sportliche Angebote der Öffentlichkeit sollten auch für Schüler mit geistiger Behinderung geöffnet werden (vgl. ebd., S.243). Der Bildungsplan betont, dass die Schüler „in Gemeinschaft mit anderen trainieren, üben und sich messen“ und „an sportlichen Veranstaltungen, Wettkämpfen und Projekten teilnehmen“ (ebd.) sollen.

Eine Möglichkeit für Schüler mit geistiger Behinderung an sportlichen Wettbewerben und Veranstaltungen teilzunehmen, bietet seit diesem Jahr der Wettbewerb der Schulen „Jugend trainiert für Special Olympics“. Um die Planung in Hinblick auf die Teilnahme an diesem Leichtathletikwettbewerb soll es nun im praktischen Teil dieser Arbeit gehen. Zunächst werden die Kriterien, Vorgaben und Wettkampfbestimmungen des sportlichen Schulwettbewerbs vorgestellt.

B Praktischer Teil

Olympische Spiele: „2004 Olympiade in Athen, Griechenland – ziemlich weit weg. In Griechenland, die Geburtsstadt der Olympiade. Alle vier Jahre. Die olympischen Spiele, das ist nur mit Sport-Sachen. Das ist ein Spiel ohne Waffen (...)“ *Svenja Giesler* (Peschka & Bragança 2010, S.250)

8 Vorstellung des Leichtathletikwettbewerbs

Bevor auf das Training an der Bodenschwingschule in Göppingen eingegangen wird, werden zuerst die Kriterien für Schülerwettbewerbe sowie Wettkampfbestimmungen und Voraussetzungen des Leichtathletikwettbewerbs vorgestellt, da diese für die Planung des Unterrichts mitbestimmend sind.

8.1 Allgemeine Kriterien für Schülerwettbewerbe

Die Kultusministerkonferenz hat im Jahr 2009 Qualitätskriterien für Schülerwettbewerbe auf Bundesebene herausgegeben, an diesen sich auch der Sportwettbewerb „Jugend trainiert für Special Olympics“ orientieren kann.

Hiernach unterstützen schulische Wettbewerbe den Bildungs- und Erziehungsauftrag. Die Schülerinnen und Schüler können ihre Interessen und Fähigkeiten sowie die Bereitschaft zum Lernen und Leisten vorantreiben. Sportliche Wettbewerbe fördern vor allem soziale und personale Kompetenzen sowie den Austausch zwischen den Teilnehmern. Weiter sollte der Wettbewerb „die produktive Wirkung einer Konkurrenzsituation“ erfahrbar machen und vermitteln, „dass die Teilnahme an sich lohnt, unabhängig vom persönlichen Abschneiden“ (KMK 2009, 27.06.2012, S.2). Der Einsatz und die erbrachten Leistungen der Schüler sowie der Lehrpersonen soll eine Kultur der Anerkennung in der Schule fördern. Wenn der Schülerwettbewerb „Jugend trainiert für Special Olympics“ in naher Zukunft, wie bereits in der Disziplin Fußball, auf Bundesebene stattfindet, wird er dadurch Qualitätsentwicklungsprozesse die über die Ländergrenzen hinausgehen einleiten und zum nachahmen anregen (vgl. ebd.).

Allgemein fordert die Kultusministerkonferenz (2009), dass die Schüler selbst entscheiden dürfen, ob sie am Wettbewerb teilnehmen wollen. Zusätzlich sollen für die Teilnahme am Wettbewerb keine Startgebühren anfallen, dies auch auf diesen Leichtathletikwettbewerb zutrifft. Es wird außerdem gefordert, dass der Wettbewerb und die Teilnahmebedingungen so organisiert werden, wie es in der Ausschreibung angekündigt wurde. Da der Leichtathletikwettbewerb „Jugend trainiert für Special Olympics“ in Baden-Württemberg dieses Jahr zum ersten Mal offiziell ausgeschrieben wurde, müssen hier sicherlich noch

Vorstellung des Leichtathletikwettbewerbs

Erfahrungswerte gesammelt werden. Wichtig ist auch, dass der Wettbewerb auf die Zielgruppe der Schüler mit ihren Wissens- und Entwicklungsständen ausgerichtet ist. Wie bereits erwähnt, soll nicht nur das Gewinnen im Vordergrund stehen, sondern auch der Prozess der zu den Leistungen geführt hat.

Grundsätzlich wird von der Kultusministerkonferenz (ebd., S.4) für den Bereich Schulsport, auch für Schüler mit sonderpädagogischen Förderbedarf, festgehalten:

„Wettbewerbe im Bereich Schulsport regen die Schülerinnen und Schüler über den obligatorischen Sportunterricht hinaus an, Zugang zu Bewegung, Spiel und Sport zu finden. Sie vermitteln positive Werte wie Fairness, Teamgeist, Einsatzbereitschaft und motivieren zu regelmäßigen sportlichen Betätigung. Schulsportwettbewerbe – auch für Kinder und Jugendliche mit sonderpädagogischem Förderbedarf – ermöglichen es, sich im Wettkampf zu messen und nach persönlichen Bestleistungen zu streben; dabei stärkt die Anerkennung sportlicher Leistungen in den Wettbewerben das Selbstwertgefühl der Teilnehmenden. Schulsportwettbewerbe finden oft in Kooperation mit Sportverbänden statt und bieten deshalb motivierten und leistungsfähigen Schülerinnen und Schülern die Chance, ihre sportlichen Neigungen und Fähigkeiten über die Schule hinaus weiter zu entwickeln.“

Die geforderten Kriterien der Kultusministerkonferenz werden von der Ausschreibung des Landeswettbewerbs „Jugend trainiert für Special Olympics – Leichtathletik“ erfüllt. Im Folgenden wird der Inhalt der Ausschreibung für die Teilnahme am Landeswettbewerb näher dargestellt. Hier wird insbesondere auf die Vorgaben und Bestimmungen des Bereichs Leichtathletik differenzierter eingegangen.

8.2 Vorgaben und Wettkampfbestimmungen

Die Teilnahme an dem Landeswettbewerb Leichtathletik steht allen Schülern mit geistiger Behinderung, die die Altersvoraussetzungen erfüllen, offen. Teilnahmeberechtigt sind Mädchen und Jungen der Jahrgänge 1993 bis 1998. Grad und Art der Behinderung spielen keine Rolle, allerdings muss ein Beleg über den Förderschwerpunkt geistige Entwicklung vorgelegt werden können. Startberechtigt sind alle Schüler, die ein vorbereitendes Training absolviert haben. Es gibt eine Wettkampfklasse, in der die Wertung jedoch differenziert vorgenommen wird. Einerseits wird zwischen Jungen und Mädchen unterschieden und andererseits wird nach dem Leistungsvermögen der jeweiligen Schüler geschaut. Inwieweit sich diese Leistungsgruppierung vornehmen lässt, hängt von den Teilnehmerzahlen ab.

Vorstellung des Leichtathletikwettbewerbs

Im Wettbewerb sollen laut Ausschreibung Klassifizierungen vorgenommen werden, um allen Schülern interessante und faire Begegnungen zu ermöglichen. Dafür sollen homogene Leistungsgruppen gebildet werden, Ausscheidungswettkämpfe werden nicht stattfinden. Die Einteilung entspricht auch dem Regelwerk, welches von Special Olympics herausgegeben wurde und soll anhand von bereits erbrachten Leistungen im Vorfeld durchgeführt werden. Jede Schule sollte der Anmeldung ein Formular mit den jeweiligen Vormeldezeiten der Schüler beifügen. Nach Informationen von Herrn Rettich besteht die Möglichkeit, dass die Leistungsgruppen aufgrund der geringen Schülerzahl nicht zustande kommen. Dann werden keine Gruppen gebildet aber es wird darauf geachtet, dass Schüler mit ähnlichem Leistungsniveau, beispielsweise beim Sprint, gemeinsam starten.

Maximal sechs Schüler bilden für jede gemeldete Schule eine Mannschaft. Aus den Mannschaften muss jeder Schüler drei Disziplinen durchführen. Dabei kann zwischen Kugel und Ball sowie zwischen Weitsprung und dem Standweitsprung gewählt werden. Der Sprint ist ein fester Bestandteil dieses Dreikampfes. In den Sprung- und Wurfdisziplinen haben die Schüler jeweils drei Versuche, von denen der beste Versuch in die Wertung eingeht.

Darüber hinaus wird ein Staffelwettbewerb stattfinden, an dem vier Mitglieder einer Schulmannschaft teilnehmen dürfen.

Die Ergebnisse des gesamten Wettbewerbs werden mannschaftsweise bekannt gegeben. Die Siegermannschaften werden durch die Summe der Ergebnisse der einzelnen Leistungen der Schüler ermittelt. Innerhalb der jeweiligen Leistungsgruppe werden die Schüler durchplatziert und bekommen für ihren erreichten Platz Punkte. Dieses Prinzip führt dazu, dass auch schwächere Schüler dieselbe Möglichkeit haben zum Mannschaftserfolg der Gruppe beizutragen (vgl. Ministerium für Kultus, Jugend und Sport 2012, S. 5f).

| Disziplinen beim Dreikampf des Landeswettbewerbs | | |
|---|------------------------|--|
| 1 | Sprint | 50m (Hoch- oder Tiefstart sind erlaubt) |
| 2 | Weitsprung | aus der Zone heraus (es wird ab der Zone bis zum Abdruck gemessen) |
| | Standweitsprung | aus der Zone heraus |
| 3 | Wurf | 200g Ball |
| | Kugelstoßen | Mädchen 3kg/ Jungen 4 kg |
| + | Pendelstaffel | 4 Mitglieder einer Schulmannschaft |

Tab. 1 Disziplinen beim Dreikampf des Landeswettbewerbs

„Ich bin fit! Ich mach mit! Wir sind ein Team, Bodelschwingh!“

(Schlachtruf der Schüler der Bodelschwingschule)

9 Training mit Schülern der Bodelschwingschule Göppingen

An der Bodelschwingschule in Göppingen fanden im Februar nach Erhalt der Ausschreibung erste Überlegungen für den Landeswettbewerb der Schulen in den Sportarten Leichtathletik und Fußball statt. Die Anmeldung musste bis März zurückgeschickt werden, daher sind relativ schnell Informationen an die Schüler weitergegeben worden. Einige ausgewählte Schüler wurden zu einer Informationsveranstaltung über die Teilnahme an den Wettbewerben eingeladen. Die Schüler durften daraufhin selbst über ihre Teilnahme an dem Training und dem Wettbewerb, von einer der zwei Sportarten, entscheiden. Die so gebildete Schülergruppe startete im März 2012 zu einigen Probetrainings, in diesen die Schüler schnuppern konnten was auf sie zukommt. Die Trainingsphase lief aufgrund von Feiertagen, Ferien und anderweitigen Projekten der Schüler erst Anfang Mai an. Von Anfang Mai bis zum Wettbewerbstag, dem 18. Juli, ergaben sich acht Trainingstermine, jeweils am Dienstagnachmittag.

Da der Wettbewerb in Konstanz stattfand, überlegten sich die beiden zuständigen Lehrkräfte bereits einen Tag früher anzureisen und den Wettbewerb mit einem Ausflug an den Bodensee zu verbinden. Dieser Vorschlag wurde von den Schülern begeistert angenommen. Die einzige Schwierigkeit, die sich daraus ergab war die Finanzierung dieses Ausflugs. Durch einen Zuschuss vom Förderverein der Schule konnten allerdings alle Schüler der Leichtathletikgruppe diesem Ausflug zustimmen.

Zuerst werden nun allgemeine Überlegungen zur Planung einer Unterrichtsreihe zur Leichtathletik vorgestellt und danach soll dies auf die Bodelschwingschule konkret übertragen werden.

9.1 Vorüberlegungen der Planung

In diesem Abschnitt werden allgemeine Überlegungen dargestellt, die für den Sportunterricht bedeutend sein können.

Schulische Bedingungen

Im Sportunterricht sind die Bedingungen zum Sporttreiben anders zu bewerten als die Bedingungen die im Verein vorherrschen. Die Schule als Institution hat einen gewissen Pflicht- und Leistungscharakter und kann somit auch im Zusammenhang mit Schulmüdigkeit

oder mit Verhaltensauffälligkeiten gesehen werden. Zusätzlich spielen Rahmenbedingungen, die durch die Schule gegeben sind, eine Rolle. Fragen, die bei der Organisation auftauchen, können folgenderweise lauten:

Wie werden die Sportstunden organisiert? Sind Einzel- oder Doppelstunden von Vorteil? Zu welcher Zeit ist die Halle oder der Außensportplatz frei? Wie lange brauchen wir zum Sportplatz? Welche Materialien stehen zur Verfügung? (vgl. Zeuner, Hofmann & Lehmann 2003, S.6).

Die vielen Vorgaben zeitlicher, räumlicher und materieller Art sind mitentscheidend für ein Gelingen des Unterrichts.

Zeitliche Rahmenbedingungen können den Unterricht beeinflussen wenn er, wie in unserem Fall, in der Mittagszeit stattfindet. Hier kommen die Schüler nach dem Mittagessen mit einem vollen Magen in den Sportunterricht. Zusätzlich kann zur Mittagszeit das Wetter mit großer Hitze oder Schwüle sowie eine allgemeine physische und psychische Müdigkeit die Intensität des Sportunterrichts beeinträchtigen. Weitere Schwierigkeiten können sich aus der Entfernung des Sportplatzes zum Schulgebäude ergeben, da die Leichtathletik eine Freiluftsportart ist und auch wir sie möglichst im Freien ausüben wollen. Eine weitere Frage die sich hier stellt ist, ob sich eventuell ein Park oder Waldstück in der Nähe befindet um längere Läufe durchzuführen. Durch große Entfernungen kann daher viel Zeit verloren gehen (vgl. Haberkorn & Pläß 1992, S.29).

Räumliche Bedingungen spielen indirekt eine Rolle wenn unzureichender Platz oder veraltete Anlagen sich negativ auf den Erfolg des Unterrichts auswirken. Eine Differenzierung im Unterricht wird erschwert wenn Rundbahn, Hochsprunganlage oder Kugelstoßanlage nicht vorhanden sind sowie die Anzahl oder die Länge der Laufbahnen nicht ausreichen. Zusätzlich kann vor allem bei schönem Wetter eine Mehrfachbelegung des Platzes hinzukommen. Hier muss die Lehrkraft Flexibilität zeigen und möglicherweise Improvisieren (vgl. ebd.). Sie sollte „im Bewußtsein dieser Unzulänglichkeiten mehrere Konzepte im Hinterkopf haben, um entschlossen und situativ angemessen handeln zu können“ (ebd.).

Die materiellen Gegebenheiten können die Organisation des Unterrichts ebenso beeinflussen. Wenn wenige Geräte vorhanden sind dann können die Schüler nicht gleichzeitig, sondern müssen im Wechsel üben. Da die Klassenstärke in den Schulen mit sonderpädagogischem Förderbedarf meist nicht sehr hoch ist sollte die Schwierigkeit der Anzahl der Geräte jedoch nicht ausschlaggebend sein. Die Frage ist eher, ob die Geräte (z.B. Kugel oder Staffelstab) überhaupt vorhanden sind. Ist die Ausstattung der Schule eher mangelhaft, so muss die Lehrperson Einfallsreichtum und Phantasie beweisen (vgl. ebd.).

Des Weiteren spielt die Zusammensetzung der Schüler eine Rolle. Oft kann es vorkommen, dass Schüler aufgrund von anderweitigen Praktika und Projekten (z.B. Küchenpraktikum oder Wohntraining) oder wegen Krankheit fehlen. Außerdem müssen die unterschiedlichen Schülervoraussetzungen betrachtet werden, dabei können Schwierigkeiten aus dem unterschiedlichen Entwicklungs- oder Leistungsstand der Schüler entstehen. Die Aufgabe der Lehrkraft ist möglichst alle Schüler mit ihren unterschiedlichsten Voraussetzungen und Interessen zu fördern.

Vermeidung von Risiko

Bei einigen leichtathletischen Disziplinen muss das Unfallrisiko mit einberechnet werden. Vor allem beim Wurf oder beim Stoßen der Kugel sollte auf die Sicherheit geachtet werden. „Die Schwere, Härte und Form der Geräte bedingen die teilweise kolossale Aufprallwucht (z.B. Kugel)“ (ebd., S.30). Daher muss die Lehrperson Sicherheitsbestimmungen vorgeben, die in jedem Fall eingehalten werden müssen. Die Organisation könnte so aussehen, dass die Geräte geholt werden wenn alle geworfen oder gestoßen haben oder dass nach jedem Wurf derjenige sein Wurfgerät holt und danach der nächste an der Reihe ist.

Sicherheitsmaßnahmen, die von der Lehrperson getroffen wurden, nehmen den Schülern auch die Angst vor den Disziplinen. Ein gutes Beispiel hierfür ist der Hochsprung. Wird beim Hochsprung die Latte durch eine Gummischnur ersetzt, kann die Angst vor dem Hochsprung abgebaut werden, sodass sich die Schüler eher trauen zu springen.

Damit keine Verletzungen durch schlechte Vorbereitung oder durch maximale Krafteinsätze bei mangelhafter Technik entstehen, sollte vor allem dem Aufwärmen Beachtung geschenkt werden (vgl. ebd.).

Medieneinsatz

Der Einsatz bestimmter Medien im Leichtathletikunterricht kann den Lernprozess bei neuen Bewegungsformen erheblich erleichtern.

Beim Einsatz instrumenteller Lernhilfen muss allerdings auf den Organisationsaufwand geachtet werden. Während Geräte „wie Kastendeckel, Klein- und Großkasten in der Halle jederzeit verfügbar sind und ihr Einsatz als erhöhte Absprungstelle beim Weitsprung ... sinnvoll und gerechtfertigt ist, können Transportwege und -probleme ihre Verwendung im Freien sehr schnell fragwürdig und unsinnig machen“ (ebd., S.32).

Für die Rhythmisierung von Bewegungen sind verbal-akustische Unterstützungen eine große Hilfe. Mit Hilfe der Stimme oder mit Hilfe von Klatschgeräuschen sowie durch Variation der

Lautstärke und der Frequenz kann der Lernprozess unterstützt werden. Bei Schülern, die beispielsweise bereits mit Anlaufschritten werfen, kann der Impulsschritt durch die „Akzentuierung der Silben, wie ‚links- hopp- Wurf‘“ (ebd.) herausgearbeitet werden.

Visuelle Markierungen können die Schrittlänge, die Schrittfolge, den Anlauf oder den Absprung vorgeben. Die erreichte Weite beim Sprung kann für einen weiteren Versuch als Orientierung von Nutzen sein. Ebenso kann die Absprungzone visuell, zum Beispiel durch Teppichfliesen, unterstützt werden. Beim Werfen oder beim Stoßen können Markierungen helfen, die den Abflugwinkel unbewusst deutlich machen. Aufgaben könnten beispielsweise lauten: „Versuche die Markierung zu treffen“ oder „Werfe die Hütchen ab“.

Motivation

Um den Schülern Spaß an der Leichtathletik zu vermitteln und ein Mannschaftsgefühl herzustellen sollte ein freudvolles, vielfältiges Training im Zentrum stehen. Die Messung der einzelnen Leistungen sowie konkurrierende Wettkämpfe sollten auch stattfinden, jedoch nicht ausschließlich im Vordergrund stehen. Dass die Leistung jedes Einzelnen wichtig für den Erfolg der Mannschaft ist, sollte den Schülern gezeigt werden: „Die Leistung des Einzelnen ist ein Mosaikstein zum Mannschaftserfolg“ (Katzenbogner 2004, S.174). Eine gute, gemeinsame Vorbereitung gibt den Schülern Sicherheit und erhöht die Zuversicht sowie den Anreiz vor bevorstehenden Wettkämpfen.

Im nächsten Abschnitt werden die institutionellen Bedingungen der Bodelschwingschule Göppingen dargestellt, bevor auf die konkreten situativen Bedingungen des Trainings eingegangen wird.

9.2 Institutionelle Bedingungen der Bodelschwingschule in Göppingen

Die Bodelschwing-Schule Göppingen ist eine der größten Sonderschulen im Landkreis Göppingen. Sie liegt in unmittelbarer Nähe des Stadtzentrums. Die Schule stellt ein differenziertes schulisches Angebot für Kinder und Jugendliche mit körperlicher und geistiger Behinderung bereit. Darüber hinaus arbeitet die Schule mit dem Frühförderverbund Göppingen und mit den Schulkindergärten zusammen.

Die Schüler werden hauptsächlich mit den Bussen für die Schülerbeförderung zur Schule gebracht, vereinzelte Schüler kommen mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder auch zu Fuß in die Schule. Alle Schüler kommen aus Teilen des Landkreises Göppingen.

Die Bodelschwingh-Schule ist eine Ganztageschule in voll gebundener Form, das heißt sie bietet an drei Tagen acht Stunden Unterricht. An vier Tagen in der Woche wird den Schülern im Essensraum ein Mittagessen angeboten. Die meisten Schüler nehmen dieses Angebot an, da das Mittagessen sowie das Frühstück Teil des Unterrichts sind.

An der Schule arbeiten Personen aus unterschiedlichen Berufsgruppen zusammen. Neben Sonderschullehrern und Fachlehrern gibt es Technische Lehrer, Physiotherapeuten und Ergotherapeuten, betreuende und pflegende Kräfte sowie Jugendliche, die ein freiwilliges soziales Jahr absolvieren.

Leitgedanke

Leitgedanke der Schule ist, dass Schüler unabhängig vom Grad ihrer Behinderung ein schulisches Bildungs- und Förderangebot bekommen, welches zur aktiven Lebensbewältigung in sozialer Integration und zu einem Leben in größtmöglicher Selbständigkeit und Selbstbestimmung führen soll. Die Förderung und Bildung soll an den Möglichkeiten des Einzelnen ausgerichtet und in sozialer Gemeinschaft erfolgen.

Die Unterrichtsorganisation ist so abgestimmt, dass es zum sozialen Austausch kommen kann und dass Kontakte untereinander entstehen. In diesem Zusammenhang gibt es Partnerklassenkonzept, bei dem zwei aneinandergrenzende Klassen vermehrt gemeinsam unterrichtet werden. Auch vorhanden sind stufenbezogene Lerngruppen, in diesem Fall Sportgruppen, und AG's.

Die individuellen Voraussetzungen der Schüler sind sehr unterschiedlich und abhängig von den jeweiligen Beeinträchtigungen und den persönlichen Lebensverhältnissen. Auf die Bodelschwingschule gehen Kinder und Jugendliche die sich im Grenzbereich zwischen Förderschule und Schule für Geistigbehinderte befinden, Schüler mit geistiger und körperlicher Behinderung als auch Schüler mit schweren Mehrfachbehinderungen. Schüler mit schweren Mehrfachbehinderungen werden nach Möglichkeit in die bestehenden Klassen integriert.

Räumlichkeiten

Die Bodelschwingh-Schule Göppingen besteht aus einem älteren Gebäude und einem Neubau, die miteinander verbunden sind. Es gibt mehrere Therapieräume, in denen unter anderem Klangbett und Poolbad stehen. In den Neubau wurde eine Sporthalle integriert, die eine gute Ausstattung vorweist. Eine weitere Sporthalle sowie ein Außenplatz (Fußballplatz, Weitsprunggrube und 50 Meter Bahn) sind nur wenige Gehminuten entfernt. Die Sporthalle

und der Außenplatz werden allerdings auch von der Sprachheilschule genutzt. Zum Schwimmen gehen die Schülerinnen und Schüler in das öffentliche Bad in Göppingen, welches nur ca. acht Gehminuten entfernt liegt. Angrenzend zum Hallenbad ist ein kleiner Park indem die Möglichkeit zum kurzen Lauftraining besteht.

9.3 Situative Voraussetzungen

Im folgenden Absatz werden die konkreten situativen Voraussetzungen des Leichtathletiktrainings mit den Schülern der Bodelschwingschule vorgestellt.

Nach den zwei Probetrainings im März, lief die konkrete Trainingsphase im Mai 2012 an. Das Leichtathletiktraining fand immer Dienstagnachmittags von 13 bis 15 Uhr statt. Vom achten Mai bis zum Tag des Landeswettbewerbs waren es zehn Wochen. Da das Training zwei Wochen lang durch die Pfingstferien unterbrochen wurde, kamen in diesem Zeitraum acht Trainingstermine zustande. Das Training wurde zu zweit, gemeinsam mit einer Lehrerin, durchgeführt. Gegen Ende der Trainingsphase kam noch zweimal ein Lehrer hinzu, der die Schüler ebenso zum Landeswettbewerb in Konstanz begleitete.

In diesen wöchentlichen Trainingsstunden waren der Weg zur Sportstätte und die Umkleidezeit mit einberechnet. Trainiert wurde auf einem kleinen Außenplatz, nur wenige Gehminuten von der Schule entfernt. Zu diesem Platz gehören ein Fußballfeld mit der Länge von 50m, eine Weitsprunggrube und vier danebenliegende 50m Bahnen. Leider war auf dem Außenplatz keine Rundbahn und ebenso keine Stoßanlage für das Kugelstoßen vorhanden. Alternativ war es aber gut möglich in die Sandgrube zu stoßen und Rundstaffeln um das Fußballfeld zu machen.

Eine weitere Schwierigkeit lag darin, dass die Sprachheilschule den Platz zur selben Zeit einige Minuten als Pausenplatz nutzte. In dieser Zeit musste sich unsere Gruppe auf einen kleinen Teil des Außenplatzes, meistens die 50m Bahnen, beschränken. Da die Sporthallen in derselben Zeit von andern Klassen belegt wurden, gab es keine Ausweichmöglichkeit bei schlechtem Wetter. Dies erschwerte das Training erheblich, da der Belag des Platzes bei Nässe sehr rutschig war.

Die benötigten Materialien, wie beispielsweise Teppichfliesen, Schaumstoffblöcke und Wurfgeräte, wurden aus der Turnhalle des Schulgebäudes und aus den Therapieräumen genommen. Die Kugeln (3kg und 4kg) für das Kugelstoßen wurden extra für dieses Training bestellt, da diese bis dahin nicht zur Ausstattung der Schule gehörten.

9.4 Beschreibung der Schüler

Die Leichtathletikgruppe bestand aus sieben Schülern, wobei sich während des Zeitraums einige Änderungen ergaben. Eine Schülerin hatte eine Operation und konnte daher aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr Leichtathletik betreiben. Ein weiterer Schüler hat die Einverständniserklärung für die Teilnahme nicht an seine Eltern weitergeleitet und durfte somit ebenso nicht mehr am Training teilnehmen. Für diesen Schüler kam nun ein anderer sportbegeisterter Schüler, Dennis, als Ersatz dazu. Er konnte daher leider nicht am gesamten Training teilnehmen, sondern war nur bei den letzten drei Trainingseinheiten dabei.

Die Gruppe, die letztendlich auch am Wettbewerb teilgenommen hat, bestand also aus drei Jungen und drei Mädchen. Nachfolgend werden die Schüler im Einzelnen kurz beschrieben, wobei hier insbesondere auf die Bereiche die für den Sportunterricht relevant sind eingegangen wird. Die Informationen wurden aus eigenen Erfahrungen, sowie aus Gesprächen mit der Lehrerin entnommen.

Brian (Luis)

Brian ist ein 15jähriger Junge, der in der Dominikanischen Republik geboren ist. Er kam mit seiner Familie im Jahr 2008 nach Deutschland. Im Jahr 2009 wechselte er von der Förderschule an die Bodenschwingschule in Göppingen. Seit diesem Schuljahr besucht er die Hauptstufe.

Sozial emotionales Verhalten

Brian ist gegenüber seinen Mitschülern und den Lehrpersonen freundlich und aufgeschlossen. Er ist hilfsbereit und hat für viele seiner Mitschüler eine Vorbildfunktion. Er ist seinen Mitschülern in kommunikativer, handelnder und sportlicher Sicht überlegen, geht damit aber meist verantwortungsvoll um und macht sich nicht über Schwächere lustig. Brian tritt selbstbewusst auf und steht für Dinge ein, die ihm wichtig sind. Mit anderen Schülern versteht er sich gut, er hat feste Freundschaften an der Schule. Besonders mit Dennis ist er gut befreundet.

Arbeitsverhalten

Brian nimmt aktiv und neugierig am Unterricht teil und zeigt sich interessiert und offen. Die Dienste, die ihm anvertraut werden, erledigt er zuverlässig und selbstständig. Andererseits versteht er es jedoch auch unbeliebte Aufgaben an andere geschickt zu übertragen.

Motorik

Im Sport erzielt Brian herausragende Ergebnisse und ist den anderen Schülern weit überlegen. Brian macht auch außerhalb der Schule viel Sport, er geht gern an seine Leistungsgrenzen und

wiederholt Übungen meist öfters als die anderen Schüler. Bei Wettbewerben ist Brian mit großem Eifer dabei und achtet auch auf die Einhaltung der Regeln. Dabei übersieht er manchmal, dass andere Schüler nicht so sportlich sind wie er und zusätzliche Unterstützung benötigen. Er misst sich sehr gerne mit seinen Mitschülern, auch wenn er meist zusätzliche Aufgaben absolvieren muss. Brian muss beispielsweise öfters eine längere Strecke laufen. Wenn Brian am Ende des Trainings noch Leistungsreserven hat, dann zeigt er diese auch in den letzten Unterrichtssequenzen. Brian ist ein eher drahtiger Junge mit einer gut ausgebauten Muskulatur. Im motorischen Bewegungsablauf zeigen sich bei ihm keine Auffälligkeiten und seine Grob- sowie Feinkoordination ist sehr gut.

Dennis

Dennis ist ein 15 Jahre alter Junge. Er ist erst später in die Leichtathletikmannschaft eingestiegen, da ein anderer Schüler abgesagt hat. Dennis nimmt gleichzeitig am Fußballtraining teil, da er auch hier beim Landeswettbewerb mitmachen wird. Er besucht die Hauptstufe.

Soziales emotionales Verhalten

Dennis ist ein aufgeweckter und aktiver Junge. Er befindet sich in der Pubertät, verhält sich allerdings trotz des typischen opponierenden Verhaltens den Erwachsenen gegenüber stets respektvoll. Er hat viele Freundschaften an der Schule und ist sehr bemüht Anerkennung zu bekommen sowie sich mit besonderen Leistungen von den anderen abzuheben. Sein bester Freund ist Brian, der auch am Leichtathletiktraining teilnimmt. Zusätzlich trainiert auch seine Freundin, Jessica, in der Leichtathletikgruppe.

Arbeitsverhalten

Dennis kann sich an die Regeln des Unterrichts halten und erledigt die ihm anvertrauten Dienste zuverlässig und selbstständig. Er nimmt an allen Aktivitäten mit Engagement und Interesse teil, auch wenn er die Angebote zunächst mit Unlustäußerungen oder „coolen“ Anmerkungen kommentiert. Durch sein „cooles“ Verhalten hat er anfangs etwas Unruhe in die Leichtathletikgruppe gebracht, wobei er von den Mitschülern gerne aufgenommen wurde und sich dadurch in die Gruppe integrieren konnte.

Motorik

Dennis zeigt an allen Formen körperlicher Bewegung großes Interesse. Dies zeigt sich auch daran, dass er an beiden Disziplinen Leichtathletik und Fußball teilnehmen wird. Besonders Spaß machen ihm die leichtathletischen Disziplinen wenn er sich mit anderen messen kann.

Er nimmt die sportlichen Herausforderungen gerne an und ist motiviert gute Ergebnisse zu erzielen.

Er befindet sich im Moment in einer enormen Wachstumsphase und daher fällt ihm teilweise die Koordination der Arme und Beine etwas schwer. Dennis wirkt in seiner Grundhaltung eher schlaksig und scheint er eher wenig Körperspannung zu haben. Allerdings versucht Dennis alle Bewegungen umzusetzen und kann auch Bewegungskorrekturen seitens der Lehrpersonen gut übertragen.

Imran

Imran ist ein 15jähriges, türkisches Mädchen. Sie ist eine sehr freundliche und aufgeschlossene Schülerin, die ich bereits in meinem Blockpraktikum kennen gelernt habe. Dieses Schuljahr besucht sie die Hauptstufe.

Sozial emotionales Verhalten

Imran ist fröhlich und äußerst hilfsbereit und zeigt einen sehr guten Umgang mit schwächeren Schülern. Sie unterstützt diese oft in angemessener Weise, teilweise nimmt sie ihnen jedoch zuviel Arbeit ab. Häufig übernimmt Imran selbstständig zuviel Verantwortung und schlüpft somit selbst in die Lehrerrolle. Sie kann sich sehr gut der Gruppe anpassen und hat in der Schule gute Freundinnen. Imran pflegt ihre Kontakte und interessiert sich, ebenso wie Jessica, für Teenagerthemen wie Kleidung, Musik oder Beziehungen.

Arbeitsverhalten

Imran geht gerne zum Sportunterricht. Sie zeigt eine hohe Lernmotivation, nimmt neugierig am Unterricht teil und ist für die meisten Angebote zu begeistern. Imran beteiligt sich freiwillig an Diensten, sie holt beispielsweise gerne die benötigten Materialien. Mit Motivation nimmt sie an Mannschaftswettbewerben teil.

Motorik

Imran kann sich selbst gut einschätzen und Pausen einlegen. Teilweise benötigt sie bei neuen Bewegungsaufgaben verbale Unterstützung. Beim Einlaufen läuft sie regelmäßig zu schnell los und muss dann früh eine Pause einlegen. Imran hat Einlagen in ihren Schuhen und klagt teilweise über Schmerzen und Blasen an den Füßen.

Imran ist ein sehr dünnes, schlaksiges Mädchen. Sie hat sehr lange Arme und Beine, wodurch sie auch Schwierigkeiten in der Grobkoordination hat, was sich beispielsweise beim Sprinten äußert. Beim Laufen hat sie eine leichte X-Beinstellung und keine saubere Abrollphase. Beim Werfen ist die Körperrotation eher schwierig, dabei nimmt sie oft eine statische Haltung ein.

Jessica

Jessica besucht die Hauptstufe und ist 14 Jahre alt. Sie ist ein freundliches und hilfsbereites Mädchen, die sofort einen offenen und vertrauensvollen Umgang zu mir zeigte. Jessica hat eine leichte Sprachentwicklungsstörung und tut sich teilweise schwer mit der Aussprache.

Sozial emotionales Verhalten

Jessica ist eine höfliche und stets gut gelaunte Schülerin. Sie ist ein aufgeschlossenes Mädchen, das sich auch gegenüber den Lehrkräften sehr freundlich verhält. Mit ihren Mitschülern hat sie ein gutes kameradschaftliches Verhältnis. Sie hat in der Schule viele Freunde, auch zu den Schülern der Leichtathletikgruppe hat sie eine sehr gute Verbindung. In manchen Bereichen zeigt Jessica pubertäres Verhalten, sie achtet zum Beispiel sehr auf ihr Äußeres. Jessica hat einen Freund an der Schule, Dennis, der nachträglich zum Training dazu gekommen ist. Das Thema Beziehung beschäftigt sie sehr, dies ist auch oft Thema auf dem Weg zur Umkleidekabine.

Jessica ist sehr hilfsbereit gegenüber ihren Mitschülern. Sie soll allerdings lernen ihre eigenen Bedürfnisse stärker wahrzunehmen und zu vertreten. Jedoch kann insgesamt gesagt werden, dass sie weiß was sie möchte und was nicht.

Arbeitsverhalten

Im Sportunterricht arbeitet sie aufmerksam und interessiert mit. Beim Vorbereiten auf den Unterricht erledigt sie selbstbewusst und zuverlässig Botengänge innerhalb der Schule und bietet ihre Hilfe beim Auf- und Abbau an. Sie versteht Arbeitsaufträge und das Einhalten von Spielregeln gelingt ihr mühelos. Anfangs betont sie häufig, dass sie keine Lust habe, zeigt sich beim Sporttreiben dann allerdings sehr engagiert. Sie beteiligt sich stets freudig an den Sportangeboten.

Motorik

Jessica beweist bei den sportlichen Angeboten Einsatzfreude und körperliche Gewandtheit. Werden neue Übungen gezeigt, traut sie sich diese zu und macht sie auch gerne vor. Jessica hat keine motorischen Beeinträchtigungen, ihre Bewegungen wirken meist homogen. Sie ist, im Gegensatz zu den anderen beiden Mädchen körperbaulich stabiler und ihre Körperproportionen sind ausgeglichen. Insgesamt kann bei Jessica von einem eher niederen Muskeltonus gesprochen werden. Sie hat unterstützende Einlagen in den Schuhen, da auch ihre Abrollphase in der Laufbewegung etwas unsauber ist.

Juliane

Juliane ist ein 14 Jahre altes Mädchen. Sie war vor dem Besuch der Bodelschwingschule in einer Förderschule sowie einer privaten Einrichtung und hat daher bereits zwei Schulwechsel hinter sich. Juliane ist ein freundliches und zurückhaltendes Mädchen. Sie besucht ebenso die Hauptstufe.

Soziales emotionales Verhalten

Juliane ist im Schulalltag selbstständig, wobei sie teilweise sehr verunsichert und schüchtern wirkt. Mit ihrer ruhigen und besonnenen Art hält sie sich meist eher im Hintergrund auf. Sie fühlt sich in der Leichtathletikgruppe wohl und hält sich an die anderen Mädchen der Gruppe. Gegenüber ihren Mitschülern ist sie sehr hilfsbereit und kümmert sich gerne. Juliane zeigt im Gegensatz zu den anderen beiden Mädchen weniger stark pubertäres Verhalten.

Arbeitsverhalten

Juliane ist interessiert und scheint gerne am Sportunterricht teilzunehmen. Teilweise benötigt sie allerdings eine Aufforderung seitens der Lehrkräfte um aktiv an Aufgaben teilzunehmen. Sie ist bei der Übernahme kleiner Dienste zuverlässig und könnte sich aufgrund ihrer Fähigkeiten mehr zutrauen. Sie orientiert sich meist sehr stark an ihren Mitschülern.

Motorik

Juliane bewegt sich gerne und macht bei allen Aufgaben im Leichtathletikunterricht mit. Sie hat Spaß an Mannschaftswettbewerben und bringt sich bei diesen aktiv mit ein.

Sie ist ein großes Mädchen mit einem hageren Körperbau. Ihre Laufbewegungen sind symmetrisch, allerdings macht sie sehr große Schritte und ihr Lauf wirkt dadurch wenig kraftvoll. Bei koordinativen Aufgaben, wie beispielsweise dem Dehnen, hat Juliane ihre Schwierigkeiten. Hier scheinen ihre Gelenke entweder nicht frei beweglich zu sein oder sie schöpft diese Beweglichkeit nicht ganz aus.

Mark

Mark ist 16 Jahre alt und besucht die Hauptstufe. Er wechselte zu Beginn des Jahres 2011 von der Förderschule an die Bodelschwingschule nach Göppingen. In der Förderschule hatte er nicht aufgrund seines Verhaltens, sondern aus kognitiver Sicht leichte Schwierigkeiten. Mark fühlt sich an dieser Schule nun sichtlich wohl.

Sozial emotionales Verhalten

Mark ist ein sehr hilfsbereiter und fröhlicher Schüler, der nicht nur den Mitschülern, sondern auch den Lehrkräften gerne hilft. Nach dem Schulwechsel hat sich Mark sehr schnell eingelebt und auch Anschluss an andere Schüler gefunden. Mark ist im Gegensatz zu den

anderen beiden Jungen in der Leichtathletikgruppe ruhiger, teilweise macht er aber auch Witze oder vermeintlich pubertäre oder coole Bemerkungen. Ansonsten zeigt er wenig pubertierende Verhaltensweisen.

Arbeitsverhalten

Mark ist im Sportunterricht engagiert dabei und geht auch häufig an seine Leistungsgrenzen. Seine Hilfsbereitschaft zeigt sich darin, dass er häufig die Materialien mit zum Außenplatz trägt und uns auch oft die schweren Taschen abnimmt. Er nimmt gerne an Spielen mit Wettkampfcharakter teil und fügt sich mit Einsatz in die Mannschaft ein. Mark hält sich an die Regeln und führt Dinge die ihm gesagt werden gerne aus.

Motorik

Mark bewegt sich sicher und zeigt bei sportlichen Angeboten Einsatzfreude sowie körperliche Gewandtheit. Er hat eine eher niedrige Muskelspannung kann allerdings bei einzelnen Disziplinen, wie dem Sprint, eine gute Spannung aufbauen. Die Bewegungsabläufe beherrscht Mark sehr gut, er zeigt hier keine besonderen Auffälligkeiten. Seine Proportionen sind gleichmäßig ausgebildet und die Arm-Bein-Koordination ist gut ausgeprägt.

9.5 Gestaltung und Umsetzung des Leichtathletiktrainings

Die Sportstunden am Dienstagnachmittag wurden jeweils in unterschiedliche Unterrichtsphasen aufgegliedert. Je Unterrichtsstunde wurden zwei Disziplinen durchgeführt. Um eine einseitige Belastung zu vermeiden, sollten die jeweiligen Disziplinen von der Belastungsart einen unterschiedlichen Schwerpunkt haben. Die jeweilige Doppelstunde bestand also aus den Phasen:

| | |
|----|---|
| 1. | Aufwärmphase mit Dehn- und Kräftigungsübungen |
| 2. | Hinführung und Trainingsphase (1. Disziplin) |
| 3. | Hinführung und Trainingsphase (2. Disziplin) |
| 4. | Reflexion und Abschluss |

Tab. 2 Phasen der Unterrichtsstunden

Basis des Trainings sollte das individuelle Handlungsgrundniveau und somit die bis dahin erworbenen Fertigkeiten der Schüler im Laufen, Springen und Werfen sein. Folglich waren die individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten Grundlage für den Aufbau des Trainings. Die „drei Bereiche sportmotorische Handlungsfähigkeit, Koordination und Kondition [treten]

natürlich nie getrennt voneinander auf“ (Katzenbogner 2004, S.199). Am Anfang einer neuen Übung wurde daher darauf geachtet, dass die Bewegungen in einem Tempo ausgeführt wurden, welches ein richtiges und flüssiges Ausüben ermöglichte. Wurde die Bewegungsaufgabe beherrscht, so sollten zunehmend die konditionellen Fähigkeiten sowie Schnelligkeit und Kraft, angesprochen werden (vgl. ebd.).

Ablauf einer Unterrichtseinheit

Die jeweiligen Unterrichtsstunden gliederten sich, wie bereits dargestellt, jede Woche in dieselben Phasen. Diese Phasen fanden sich immer wieder und wurden mit verschiedenen Themenbereichen gefüllt. Ohne Umkleiden und Hin- und Rückweg zum Stadion, betrug die effektive Trainingszeit etwa 90 Minuten.

Die Leichathletikgruppe traf sich jeden Dienstag vor dem Therapieraum. Zuerst wurden die benötigten Materialien bereitgestellt und anschließend ging es in die Turnhalle, die ein paar Gehminuten vom Schulgebäude entfernt liegt. Nach dem Umziehen sind wir gemeinsam auf den Sportplatz gegangen.

Um auch bei den Wettbewerben als Team erkannt zu werden benötigten wir einen Schlachtruf, den wir uns nach dem ersten Training gemeinsam überlegt hatten. Mit diesem Schlachtruf „Ich bin fit! Ich mach mit! Wir sind ein Team, Bodelschwingh!“ wurde nun jede Woche der Unterricht begonnen und teilweise beendet. Dieser gemeinsame Trainingsbeginn sollte die Gruppe näher zusammenbringen und den Schülern klar machen, dass wir als Team am Wettbewerb teilnehmen werden.

Die Aufwärmphase wurde versucht variabel zu gestalten, wobei das Einlaufen im Park, trotz der oft kritisierten Stereotypie des Einlaufens, auch oft als Einheit genutzt wurde. Der Park ist einige Gehminuten von dem Sportplatz entfernt und eignete sich gut zum Warmlaufen. Die Schüler konnten hier Runden laufen, mit der Zeit die Runden steigern und so eine Entwicklung beobachten. Zusätzlich durften die Schüler mit der Stoppuhr ihre Zeiten messen und lernten dadurch einzuschätzen wie schnell sie im Vergleich zum letzten Mal und im Vergleich zu den Anderen waren. Einigen Schülern fiel das langsame und gleichmäßige Laufen schwer und sie benötigten hier noch mehr Routine, vor allem da die Schüler zur Vorbereitung auf den Landeswettbewerb an dem Reutlinger „Power Race I“ teilnehmen wollten. Dieser Schülerlauf über 1,5 Kilometer in Reutlingen sollte den Schülern einen ersten Einblick in das Wettbewerbsgeschehen geben. Teilweise wurde das Aufwärmen auch auf dem Platz durch unterschiedliche Laufübungen oder Bewegungsformen variiert, um für etwas

Abwechslung zu sorgen. Durch das Aufwärmen wurde versucht die konditionelle Basis, insbesondere die Ausdauer anzusprechen.

Nach dem Aufwärmen haben sich alle im Kreis getroffen und die jeweiligen Unterrichtsinhalte wurden geklärt. Wir haben gemeinsam Dehn- oder teilweise Kräftigungsübungen gemacht, wobei jeder Schüler eine ihm bekannte Übung vorschlagen durfte. „Das Dehnen dient in erster Linie dazu, den durch einen hohen Muskeltonus oder eine noch nicht hinreichend betriebswarme Muskulatur eingeschränkten Bewegungsradius zu erhöhen“ (Güllich, Heß, Jakobs, Lehmann, Mäde, Müller, Oltmanns & Schön 2008, S.147). Es sollte allerdings darauf geachtet werden, „dass die Beweglichkeit in einem ausgewogenen Verhältnis zur Körperspannung steht“ (ebd.). Zentral für unsere Schüler war hier allerdings, dass sie ihren eigenen Körper gezielt wahrnehmen. Sie sollten daher auch selbst versuchen zu formulieren wie ihre vorgeschlagene Dehnübung auszuführen ist.

Nach dieser Aufwärmphase folgten die Hinführung und die Trainingsphase von jeweils zwei unterschiedlichen Disziplinen. Dabei wurden die Disziplinen Weitsprung, Sprint, Staffellauf, Wurf und Kugelstoßen berücksichtigt, da diese auch beim Landeswettbewerb gefordert wurden. Das Kugelstoßen wurde eher gegen Ende eingeführt, da die Schule keine Kugeln im Bestand hatte und die Kugeln erst bestellt werden mussten.

In der Schlussphase haben wir uns nochmals im Kreis zusammengefunden und kurz über die Stunde reflektiert oder sonstige organisatorische Fragen geklärt. Hat sich die Gelegenheit ergeben, dann haben wir den Schlachtruf wiederholt. Die Schüler haben beim Abbau sowie beim Zurücktragen geholfen und wir sind gemeinsam in die Umkleidekabinen gegangen.

Die Unterrichtsskizzen der jeweiligen Stunden sind im Anhang zu finden, wobei die Schichtung der Unterrichtsreihe nachfolgend dargestellt wird.

Training mit Schülern der Bodelschwingschule Göppingen

Schichtung der Unterrichtsreihe:

| Datum | Disziplin | Ziele |
|---|--------------------------------|--|
| 08.05. | Sprung Wurf | - Erfahren und entwickeln der Beinstreckkraft - Geradlinig und treffsicher Werfen, Schlagwürfe aus dem Stand üben (Wurfauslage und Abwurf) |
| 15.05. | Staffellauf Sprung | - Schulung der Bewegungsschnelligkeit, Kennen lernen des Staffelstabs - Standsprung, gleichmäßiger Anlauf mit Absprung |
| 22.05. | Sprint Wurf | - Antreten aus dem Stand, Schrittlänge erfahren und schulen (Tempomaximierung) - Geradlinig und treffsicher Werfen, Schlagwürfe aus dem Stand und mit Anlaufschritten üben |
| 12.06. | Sprint Sprung | - Aus unterschiedlichen Positionen Reagieren, Antreten und Beschleunigen, Üben des Hochstarts und des Startsignals „Auf die Plätze, fertig, los!“ - Sprung in die Weite ziehen, den richtigen Absprung treffen |
| 19.06. | Staffellauf Kugelstoßen | - Schulung der Übergabe des Staffelstabs im Laufen; Schulung der Bewegungsschnelligkeit - Gerätgewöhnung, frontal Stoßen aus dem Stand |
| 26.06. | Sprint Wurf | - Fußgelenke kräftigen, Bein- und Körperstreckung erhalten, Üben des Hoch- oder Tiefstarts sowie des Startsignals „Auf die Plätze, fertig, los!“ - geradlinig und treffsicher Werfen, Schlagwürfe aus dem Stand und mit Anlaufschritten vertiefend üben |
| 30.06. Teilnahme am „Power Race I“ in Reutlingen (1,5 Kilometer) | | |
| 03.07. | Sprung Kugelstoßen | - Sprung in die Weite ziehen, den richtigen Absprung treffen, Regeln wiederholen - Standstoß aus der frontalen oder aus der seitlichen Stellung, eventuell mit Auftaktschritt |
| 10.07. | Generalprobe | Alle Disziplinen sollen unter Wettkampfbedingungen ausgeführt werden |
| 18.07. „Jugend trainiert für Special Olympics – Leichtathletik“ Landeswettbewerb der Schulen in Konstanz | | |

Tab. 3 Schichtung der Unterrichtsreihe

9.6 Vorstellung der Unterrichtsinhalte nach Disziplinen

Die Unterrichtsinhalte wurden folgend nach den Disziplinen geordnet. Insgesamt sollte das Lernen in diesem Leichtathletikunterricht nicht nur durch starre Übungsformen, sondern eher spielerisch umgesetzt werden. Der Unterricht konzentrierte sich daher nicht auf die Vermittlung von idealen Techniken, da sich die Übungen vor allem an die individuellen Voraussetzungen der Schüler anpassen sollten. Andererseits wurde von Seiten der Schüler ebenso erwartet, dass Übungen mit Trainings- oder Wettkampfcharakter durchgeführt wurden.

Die Übungen werden nun so vorgestellt wie sie geplant waren, im Anschluss an jede Disziplin folgt jeweils eine Reflexion.

9.6.1 Sprint

Hinführung und Trainingsphase Sprint

- *Unterschiedliche Laufarten erproben*

Die Schüler sollen beim Gehen den Fuß unterschiedlich abrollen, zum Beispiel von der Ferse zum Ballen oder auf den Außenseiten des Fußes. Beim Laufen sollen die Schüler experimentieren, indem sie beispielsweise mit einem Partner blind laufen oder mit den Armen auf dem Rücken verschränkt laufen.

- *Ball nachjagen*

Hier gehen die Schüler in zweier Teams zusammen und stellen sich an einer Linie auf. Jedes Zweierteam bekommt einen Ball. Zuerst soll sich jeder Schüler selbst seinen Ball nach vorne kegeln, sodass er diesen gerade noch ersprinten kann. Dann stellen sich die beiden Partner hintereinander und der Hintere kegelt den Ball am Vorderen vorbei. Der Vordere schaut nicht nach hinten, startet wenn der Ball an ihm vorbei rollt und ersprintet den Ball (vgl. Bader, Chounard, Eberle, Komer & Mayer 2008, S.15). Differenziert werden kann durch unterschiedliche Größe und unterschiedliches Gewicht der Bälle sowie durch die Geschwindigkeit die dem Ball mitgegeben wird.

- *Reaktions- und Antrittsübungen*

Bei diesen Übungen sprinten die Schüler auf ein Startsignal hin bis zu einer vorgegebenen Markierung. Die Startposition wird jeweils verändert, dass die Schüler beispielsweise das eine Mal aus der Bauchlage mit Blickrichtung zum Ziel und das andere Mal aus dem Schneidersitz starten (vgl. Bechheim 2008, S.72f). Zur Differenzierung ist es möglich die Streckenlänge der unterschiedlichen Schüler zu variieren.

- *Steigerungslauf*

Beim Steigerungslauf soll auf einer Strecke das Tempo langsam maximiert werden. Die Vergrößerung der Abstände wird bei den Schülern unterstützt durch die Markierung mit Fliesen oder Schaumstoffblöcke. Dabei sind allerdings mindestens zwei Bahnen nötig, um die unterschiedlichen Schrittlängen der Schüler zu berücksichtigen.

- *„Auf die Plätze – Fertig – Los“*

Mit den Schülern werden das Kommando „Auf die Plätze – Fertig – Los“ und die dazugehörigen Startstellungen geübt. Die verschiedenen Positionen des Hochstarts, des Kauerstarts und des Tiefstarts werden nach und nach durchgenommen. Die Schüler sollen dabei selbst entscheiden welche Startform für sie am besten ist.

Beim 50 Meter Sprint dürfen die Schüler die Startklappe bedienen und das Kommando geben. Gleichzeitig misst jeweils ein anderer Schüler die Zeit mit einer Stoppuhr am Ende der Sprintstrecke. Jeweils zwei oder drei Schüler treten gegeneinander an, während die anderen Schüler das Startsignal geben und die Zeit stoppen.

Durch die Übungen zum Sprint sollten die Schüler einerseits Lauferfahrungen sammeln und ihre Bewegungsschnelligkeit schulen. Zentral bei der Hinführung ist das Reagieren, Starten und Beschleunigen.

Abschließende Betrachtung der Sprintübungen

Insgesamt hatten die Schüler bei allen Sprintaufgaben sehr viel Freude an der Bewegung. Bei den Übungen zur Hinführung zum Sprint, insbesondere beim „Ball nachjagen“ und bei den „Reaktions- und Antrittsübungen“ waren die Schüler ohne Ausnahme sehr aufmerksam dabei. Sie haben erstaunlich gut aus den unterschiedlichsten Positionen heraus reagiert und sind schnell gestartet. Etwas schwieriger stellte sich der Steigerungslauf in der Trainingsphase dar. Vor allem Juliane sowie Imran hatten Schwierigkeiten hier langsam die Geschwindigkeit aufzubauen, sie sind eher über die Schaumstoffblöcke gesprungen als gelaufen. Die Bahnen mit Teppichfliesen oder Reifen waren geeigneter, wobei auch hier kein flüssiger Lauf bei den beiden Schülerinnen zustande kam. Das Sprinten ohne Hilfsmittel sah bei ihnen ökonomischer aus und entwickelte sich auch im Laufe der Trainingseinheiten.

Das Kommando „Auf die Plätze – Fertig – Los“ implizierte sofort einen kleinen Wettkampfcharakter und somit wurde Spannung aufgebaut. Das Startkommando zu geben sowie die Stoppuhr zu bedienen war für die Schüler sehr motivierend. Bei den Sprints gegeneinander muss positiv bemerkt werden, dass Brian, der immer der Schnellste war, auch

versucht hat langsamer zu laufen und dadurch die Gegner etwas mitzuziehen. Beim Durchgehen der unterschiedlichsten Startformen hatte ich die Vermutung, dass alle Schüler den Tiefstart wählen, da sie diesen aus den Medien kennen. Dies war allerdings nicht der Fall, die Schüler wählten unterschiedliche Startformen. Die drei Jungen wählten den Tiefstart, den sie auch gut bewältigten. Die Mädchen hingegen wählten den Hoch- oder Kauerstart und kamen damit ebenfalls sehr gut zurecht.

9.6.2 Staffellauf

Hinführung und Trainingsphase Staffellauf

- *Übergeben des Staffelstabs*

Die Schüler stehen alle mit zwei Armlängen Abstand hintereinander. Der hinterste Schüler hat den Staffelstab und übergibt diesen, auf ein akustisches Signal hin, seinem Vordermann. Ist der Staffelstab ganz vorne angekommen, so läuft der vorderste Schüler mit dem Staffelstab nach hinten und fängt eine neue Runde an. Alternativ kann der Staffelstab nicht nur auf der rechten Seite, sondern auf eigene Vorschläge hin übergeben werden (vgl. Belz & Frey 2009, S.55).

- *Würfelsprint*

Beim Würfelsprint werden die Schüler in zwei Gruppen eingeteilt. Am Ende einer vorgegebenen Sprintstrecke liegt ein Blatt mit den Zahlen eins bis sechs und ein Würfel. Ziel des Würfelsprints ist es, möglichst alle Zahlen abzuwürfeln. Somit sprintet ein Schüler zum Würfelblatt, würfelt eine Zahl, streicht diese durch und sprintet zurück um den nächsten Schüler per Handschlag abzulösen (vgl. ebd., S.38).

- *Puzzellauf*

Der Puzzellauf wird wie der oben genannte Würfelsprint organisiert. Die Schüler werden in zwei Gruppen eingeteilt. Am Ende der Laufstrecke sind Puzzleteile bereitgelegt, die einzeln zum Start geholt und dort zusammengepuzzelt werden sollen. Die Ablöseregeln ist hier die Übergabe eines Staffelstabs (vgl. ebd., S.39).

- *Übergeben des Staffelstabs im Staffeldviereck*

Die Umkehrstaffel wird im Puzzellauf und Würfelsprint geübt, nun soll der Staffelstab in einer Rundlaufstaffel übergeben werden. Dazu steht jeweils ein Schüler an einer Ecke des Fußballfeldes, die durch Hütchen markiert sind. Der erste Läufer übergibt den Staffelstab an der Ecke dem zweiten Schüler und kündigt dies durch ein akustisches Zeichen an, woraufhin der zweite Schüler losläuft. In der ersten Runde ist die gelungene Übergabe des Staffelstabs im Fokus, in der zweiten können die Schüler, wenn sie möchten die Zeit stoppen.

Bei den Staffelübungen sollten die Schüler zuallererst den Staffelstab als Sportgerät kennen lernen und dann die Übergabe einüben. Des Weiteren spielt, wie beim Sprint, die Schulung der Bewegungsschnelligkeit eine Rolle.

Abschließende Betrachtung der Übungen zum Staffellauf

Durch die Übung zur Übergabe des Staffelstabs sind die Schüler zum ersten Mal in Kontakt mit diesem gekommen und haben erste Möglichkeiten der Übergabe ausgetestet. Dabei kamen weitere kreative Vorschläge den Stab zu übergeben heraus, zum Beispiel wurde der Stab auch auf der linken Seite, durch die Beine oder über dem Kopf weiter gegeben. Im Spiel entwickelte sich die Frage wie der Staffelstab am besten gehalten wird, damit der Vordermann ihn gut greifen kann.

Die Spiele „Würfelsprint“ und „Puzzellauf“ hatten einen hohen Motivationscharakter, da hier nicht nur die Sprintleistung, sondern auch das Puzzeln oder das Würfeln eine große Rolle spielte. Die Leistung der Einzelnen rückte eher in den Hintergrund da vor allem das Würfeln oder Puzzeln für die Entscheidung zählte.

Die Übergabe des Staffelstabs im Staffelviereck erforderte gute koordinative Fähigkeiten und wurde von jedem Schüler zwei bis dreimal durchgeführt. Hier konnten pro Runde Verbesserungen beobachtet werden.

Insgesamt ist die Disziplin Staffellauf die einzige Disziplin im Landeswettbewerb, indem die Schüler als Team zusammen etwas erreichen. „Staffeln sind der einzige richtige Mannschaftswettbewerb in der Leichtathletik – in dem Sinne, dass die Mannschaftsleistung durch eine echte Zusammenarbeit und Wechselwirkung erfolgt, nicht nur durch das Aufsummieren von Einzelleistungen“ (Güllich et al. 2008, S.82). Eben durch die Unsicherheiten bei der Staffelstabübergabe und durch die Verschiedenheit der Läufer wird Spannung aufgebaut. Dies wurde vor allem ersichtlich als das Leichtathletik-Team am Ende einer Übungsstunde gegen andere Schüler der Schule einen Staffelwettbewerb veranstaltet hat. Die Schüler der Leichtathletikgruppe haben hier den Eindruck gemacht, dass sie über ihre persönliche Leistung hinausgewachsen sind und dadurch mit viel Spannung und Emotionen den Sieg holen konnten.

9.6.3 Sprung

Hinführung und Trainingsphase Standweitsprung

- *Sprünge am Ort*

Bei dieser Übung stehen alle in einem Kreis und jeder Schüler hat einen Reifen vor sich liegen. Nun werden unterschiedliche Sprünge ausprobiert, beispielsweise beidbeinig oder einbeinig in den Reifen und wieder zurück, nach rechts oder nach links. Nach einigen Probesprüngen darf jeder Schüler eine Sprungfolge vormachen, die anschließend gemeinsam wiederholt wird.

- *Hockstrecksprünge vorwärts*

Auf die letzte Übung folgend legen wir die Reifen in einer Reihe aneinander. Die Schüler sollen mit Hockstrecksprüngen durch die Reifenbahn springen. Dabei sollen sie darauf achten tief in die Hocke zu gehen und mit Schwung und Armeinsatz beidbeinig vorwärts zu springen.

- *Hockstrecksprünge in die Weitsprunggrube*

Hier bekommt jeder Schüler einen Reifen und darf von einer Längsseite der Sprunggrube mit einem Hockstrecksprung in die Grube springen. Zum Überprüfen der Weite können Seile als Markierungshilfe dienen. Um die Gesamtkörperstreckung zu üben kann ein Stab oder ähnliches über die Weitsprunggrube gehalten werden, den die Schüler abklatschen sollen. Schwächeren Schülern kann vor allem durch akustische Unterstützung oder paralleles Springen geholfen werden.

Hinführung und Trainingsphase Weitsprung mit Anlauf

- *Gleichmäßiges Anlaufen mit Absprung*

Der Anlauf wird hier durch Bahnen mit Gymnastikreifen und Schaumstoffblöcken rhythmisiert. Damit die verschiedenen Schrittlängen berücksichtigt werden können, müssen zur Differenzierung unterschiedliche Bahnen aufgebaut werden. Die Schüler sollen mit jeweils einem Bodenkontakt durch die Bahnen laufen und dabei die Knie etwas anheben. Die Abstände der Reifen und Schaumstoffblöcke werden gegen Ende etwas größer (vgl. Belz & Frey, S.86).

Am Ende der jeweiligen Bahn soll nun ein Sprung, entweder auf eine Teppichfliese oder in die Weitsprunggrube, folgen. Der Absprung kann durch die akustische Betonung der letzten drei Schritte unterstützt werden.

Die Übung wird ein anderes Mal variiert, indem Markierungen weggenommen oder hinzugefügt werden. Beispielsweise können nur die letzten beiden Schritte oder jeder zweite Schritt durch Markierungen betont werden.

- *Sprünge über Hindernisse*

Die Schüler springen dabei mit Anlauf über Schaumstoffblöcke, die hinter der Zone aufgestellt werden. Dadurch sollen sie eine gewisse Sprunghöhe erreichen und versuchen den Sprung ohne Angst etwas in die Länge zu ziehen. Zu hohe Hindernisse sollten vermieden werden, da die Schüler dadurch eine falsche Körperhaltung einnehmen könnten. Zur Hilfe kann der Absprung erneut mit einer Teppichfliese markiert werden. Zur Differenzierung sollten zwei Bahnen mit unterschiedlichen Höhen aufgebaut werden.

Weithochsprünge können alternativ auch mit einem Gummiband, das rechts und links von der Grube gehalten wird durchgeführt werden.

- *Mannschaftswettbewerb - Weitsprung in Zonen*

„Weitsprung in Zonen“ ist ein Mannschaftswettbewerb, bei dem ist das Ziel eine möglichst hohe Punktzahl zu erreichen sowie dass diese die vorgegebene Punktzahl der Lehrperson überbietet. In der Sprunggrube werden drei Zonen durch alte Fahrradreifen oder Seile festgelegt. Jeder Schüler hat vier Sprünge und dabei werden die erreichten Zonen in Punkte umgewandelt. Die erreichten Punkte der gesamten Schülergruppe werden addiert. Sind sie höher als die genannte Zahl, dann haben die Schüler gewonnen (vgl. Bechheim 2008, S.86).

- *Weitsprung*

Zusätzlich zu den spielerischen Übungen sollen die Schüler, in Vorbereitung auf den Wettbewerb, nach den Wettkampfbestimmungen in die Grube springen. Dabei werden erneut die spezifischen Regeln geklärt. Es wird daher besprochen in welcher Zone die Schüler abspringen dürfen und wie sie am besten aus der Sprunggrube herauslaufen. Die Schüler sollen ihren idealen Anlauf finden und in die Weitsprunggrube springen. Beim Messen der Weite sollen sie der Lehrperson helfen und versuchen die erreichte Weite abzulesen.

Die Sprungübungen für den Standweitsprung hatten insgesamt das Ziel die Beinstreckkraft sowie eine Gesamtkörperstreckung zu erfahren und zu entwickeln. Beim Weitsprung mit Anlauf ging es vor allem um die Optimierung des Anlaufs und des Absprungs. Zusätzlich sollten die Schüler dazu geführt werden ihren Sprung in die Weite zu ziehen.

Abschließende Betrachtung der Sprungübungen

Der Standweitsprung findet ohne Anlauf statt, was im Gegensatz zum Weitsprung mit Anlauf eine geringere Sprungbelastung bedeutet. Die spielerischen Übungen zum Standweitsprung haben die Schüler gern mitgemacht, wobei sie gegen Ende einer Sprungeinheit auch immer mit Anlauf in die Weitsprunggrube springen wollten. Allerdings betonte Juliane in der letzten Einheit, dass sie im Wettbewerb lieber den Standweitsprung ausführen möchte.

Die Übungen zum Weithochsprung über die Schaumstoffblöcke oder über das Gummiband erforderten Mut und Koordination. Die Schüler wurden dadurch aber auch motiviert und wollten ihre Sprunghöhe immer weiter steigern, woraus ein kleiner interner Wettbewerb wurde. Der Mannschaftswettbewerb „Weitsprung in Zonen“ war ebenso motivierend, da es gemeinsam darum ging die gebotene Zahl der Lehrperson zu überbieten. Die einzelnen Leistungen waren nicht im Vordergrund, da jeder Schüler etwas zum Punktestand beitragen konnte.

Eine hohe Anforderung für fast alle Schüler war es die Absprungzone zu treffen, da sie eher den Drang hatten den Absprungpunkt nah an die Grube zu setzen. Der Absprung aus der Zone wurde durch Teppichfliesen optisch markiert und dadurch fiel es den Schülern leichter die Angst vor dem Abstand zur Grube zu verlieren. Eine weitere Schwierigkeit war der Anlauf. Die Mädchen neigten dazu vor dem Absprung abzubremsen, wohingegen der Anlauf von Brian meist zu kurz war. Durch eine Rhythmisierung des Anlaufs und durch akustische Unterstützung der letzten drei Schritte wurde versucht den Schülerinnen beim Absprung zu helfen. Brian durfte seinen Anlauf mit Schritten messen, sollte sich diese merken und jeweils mit Kreide anzeichnen.

Auf die Landung sowie die Flugphase sind wir nur bei Brian und Dennis eingegangen, sie konnten die Anregungen auch ganz gut umsetzen. Bei den anderen Schülern erschien der Anlauf und Absprung wichtiger.

9.6.4 Wurf

Hinführung und Trainingsphase Wurf

- *Geradlinig zum Partner werfen*

Hier geht es darum mit unterschiedlichen Wurfgeräten geradlinig zum Partner zu werfen. Die Schüler sollen sich zu zweit gegenüberstellen und unterschiedliche Wurfgeräte und deren Flug ausprobieren. Sind die Schüler im zielgenauen Werfen relativ sicher, dann können sie einige Schritte zurückgehen und die Abstände vergrößern.

- *Hütchen abwerfen*

Auf der oberen Fußballtorlatte stehen einige Hütchen, die getroffen werden sollen. Trifft ein Schüler ein Hütchen, so kann er einige Schritte zurückgehen und aus größerem Abstand versuchen die Hütchen zu treffen (vgl. Katzenbogner 2004, S.130).

- *Wäschestücke treffen*

Bei der Übung „Wäschestücke treffen“ werden Zeitungshälften über einer Schnur zwischen die Latten des Tors gespannt. Ziel ist es die Zeitungshälften zu treffen oder sogar ein Loch in die Zeitungshälften zu schießen. Trifft ein Schüler sicher, so darf er seinen Abstand zum Tor vergrößern (vgl. Zeuner et al. 2003, S.83).

- *Zonenwürfe*

Das Fußballfeld wird hier durch Markierungen in Zonen unterteilt und es werden zwei Schülergruppen gebildet. Die Schüler werfen mit einem Schlagball und sollen die Zone, in die sie treffen möchten, vorhersagen. Jeder richtig vorhergesagte Wurf bekommt einen Punkt und die Punkte werden pro Mannschaft gezählt. Variiert werden kann der Wettkampf indem die Schüler aus unterschiedlichen Positionen werfen müssen, beispielsweise aus dem Sitzen oder aus der Rücklage (vgl. ebd., S.85).

- *Schlagwürfe aus dem Stand oder mit Anlaufschritten*

Des Weiteren sollen Schlagwürfe aus dem Stand oder mit Anlaufschritten von einer Markierungslinie geübt werden. Dabei werden die Griffhaltung des Schlagballs, die Wurfauslage sowie der Abwurf gemeinsam beurteilt. Um die Armstreckung zu üben gehen zwei Schüler zusammen. Der eine Schüler gibt den Ball dem Werfer von hinten in die Hand, allerdings erst wenn dessen Wurfarm gestreckt ist. Schüler, die bereits das Werfen aus dem Stand gut beherrschen, können später auch versuchen mit drei oder mehreren Anlaufschritten zu werfen. Dabei kann verbal, durch Akzentuierung der Silben, Hilfestellung gegeben werden. Zum Beispiel mit „links, kreuz, links“ oder mit „links, hopp, Wurf“ (hier für Rechtswerfer). Für Schüler die Schwierigkeiten haben dies zu koordinieren, können die Schritte auch zuerst ohne Ball ausgeübt werden.

Damit die Schüler ihre Wurfleistung einschätzen lernen, können ein Maßband zum Messen und Hütchen zur Orientierung der Weite ausgelegt werden. Jeder Schüler soll selbst ausprobieren, wie sich das Anlaufen auf die Treffgenauigkeit und auf die Weite auswirkt.

Bei den Schlagwürfen ist wichtig, dass alle Schüler gemeinsam die Bälle holen und währenddessen kein anderer wirft.

Durch die Wurfübungen sollten das geradlinige und treffsichere Werfen geschult werden. Den Schülern sollte die Möglichkeit gegeben werden das Werfen aus dem Stand und das Werfen mit Anlauf ausprobieren und üben zu dürfen.

Abschließende Betrachtung der Wurfübungen

Die Wurfübung „geradlinig zum Partner werfen“ wurde durch die unterschiedlichen Wurfmaterialien etwas spannender gestaltet, wobei sich die Schüler bei dieser Übung nicht sehr ausdauernd zeigten. Dahingegen waren die Übungen „Wäschestücke treffen“ und „Hütchen abwerfen“ attraktiver. Hieraus hat sich ein kleiner spontaner Wettbewerb zwischen den Lehrkräften und den Schülern entwickelt. Bei den Zonenwürfen entstanden vielfältige Wurfideen, zum Beispiel Werfen aus dem Sitzen, aus dem Liegen oder aus der Rücklage. Somit wurde der Wettbewerb zwischen den Mannschaften spannend gestaltet.

Zu den Wurfbewegungen allgemein kann gesagt werden, dass hier große geschlechtliche Leistungsunterschiede zu sehen waren. Die Jungen, vor allem Brian, gingen sehr schnell vom Wurf aus dem Stand zum Wurf mit Anlaufschritten über. Hier reichte sogar der Außenplatz von der Länge nicht aus und der Schlagball flog öfters hinter den Zaun. Die Leistungen der Mädchen hingegen stützen die Aussagen, die im Abschnitt der motorischen Entwicklung (siehe Kapitel 5.2) beschrieben wurden. Sie zeigten im Gegensatz zu den Leistungen der Jungen deutlich schwächere Wurfleistungen. Da die Mädchen mit den Anlaufschritten überfordert waren, wurde vor allem versucht ihnen beim Standwurf Hilfestellung zu geben. Hierbei waren Markierungen für die Füße sowie das Legen des Schlagballs in die Hand mit gestrecktem Arm hilfreich. Positiv anzumerken ist hier, dass die Mädchen trotz der großen Leistungsunterschiede weiter geübt und sich sehr über Leistungsfortschritte gefreut haben.

9.6.5 Kugelstoßen

Hinführung und Trainingsphase Kugelstoßen

- *Frontal aus dem Stand stoßen*

Die Schüler gehen hier paarweise zusammen und stellen sich gegenüber voneinander auf. Die Füße stehen parallel und ein Medizinball wird dem Partner mit beiden Armen zugestoßen. Später kann der Medizinball auch mit einem Arm gestoßen werden (vgl. Belz & Frey 2009, S.164).

- *Gewöhnung an die Kugel*

Bei dieser Übung stellen sich die Schüler in einem Kreis auf und eine Kugel wird mit den folgenden Zusatzaufgaben herumgegeben: Die Kugel umkreist einmal den eigenen Körper,

die Kugel kreist um die Beine, die Kugel wird von der rechten in die linke Hand gegeben oder die Kugel wird mit beiden Armen in die Hochhalte gestemmt. Eine weitere Übung ist, dass die Kugel von einem Schüler langsam zu einem anderen Schüler gekegelt wird. Diese Aufgaben sollen im Kreis durchgeführt werden, da nicht genügend Kugeln für jeden Schüler vorhanden sind.

- *Schockwurf*

Der Schockwurf soll als vorbereitende Übung des Stoßes der Kugel in die Weitsprunggrube durchgeführt werden. Hier wird die Kugel mit beiden Armen „vorwärts- aufwärts“ gestoßen. Schüler die sich den Schockwurf „rückwärts- aufwärts“ oder „vorwärts aus der Hocke-aufwärts“ zutrauen, dürfen auch dies ausprobieren. Beim Stoßen mit der Kugel müssen die Schüler die Regeln einhalten und dürfen nicht in die Stoßrichtung des aktiven Sportlers stehen.

- *Frontaler Stoß der Kugel*

Der frontale Stoß der Kugel soll an der Weitsprunggrube demonstriert werden. Dabei wird auch gemeinsam die Kugelhaltung näher betrachtet. Jeder Schüler hat die Möglichkeit einige Male die Kugel in die Grube zu stoßen. Wird dies beherrscht, so kann durch einen Auftaktschritt die Bewegung unterstützt werden.

- *Stoß über die Seite mit 1/4 Drehung*

Schüler die keine Schwierigkeiten mit dem frontalen Stoß haben, können den seitlichen Stoß mit einer viertel Drehung ausprobieren. Dabei soll vor allem auf die Unterstützung des Stemmbeins beim Ausstoßen geachtet werden.

Durch die Übungen zum Kugelstoßen sollen die Schüler erste Erfahrungen mit der Kugel und mit der Stoßbewegung machen. Den frontalen Stoß sowie den seitlichen Stoß aus dem Stand sollen sie kennen lernen und ausprobieren.

Abschließende Betrachtung der Kugelstoßübungen

Durch die bereits beschriebene, verspätete Anschaffung der Kugeln konnten wir erst spät mit den Übungen beginnen. Leider hatten wir keine Kugelstoßanlage zur Verfügung, wir konnten als Ersatz allerdings in die Weitsprunggrube stoßen. Hier musste jedoch genau in die Grube gezielt werden, was den Schülern nicht immer gelang. Daher mussten hier die notwendigen Sicherheitsmaßnahmen von allen Schülern unbedingt eingehalten werden. Die Schüler holten die Kugeln gemeinsam wieder zurück und stellten sich beim Stoß einzelner Schüler sicher hinter diesen auf.

Da die Schüler vor diesem Training noch nie mit dem Kugelstoßen in Berührung gekommen sind, ging es hier vor allem darum neue Bewegungserfahrungen zu machen und eine Basis aufzubauen. Die einführenden Übungen mit dem Medizinball, sowie die Übungen zur Gewöhnung an die Kugel waren notwendig um die Schüler mit der Kugel und der Stoßbewegung an sich vertraut zu machen. Beim frontalen Stoß der Kugel kam bei fast allen Schülern die meiste Kraft aus den Armen, sodass die Bewegung eher einer Wurfbewegung glich. Brian und Mark haben sich nach einigen Würfen aus dem frontalen Stand an den Stoß aus der seitlichen Position getraut. Sie konnten die Kugel gut beschleunigen und erreichten eine gute Weite. Um bei den Beiden die Ausführung des Stoßes zu verbessern, wurde versucht die Schrittstellung, die Kniebeugung und die Vorbeugung des Rumpfes an ihre Fähigkeiten anzupassen. Die etwas schwächeren Schüler versuchten zuerst mit leichteren Gegenständen zu stoßen, wobei dies vermehrt zu fehlerhaftem Werfen führte. Das Gewicht der Kugel war notwendig um das Gefühl eines auszuführenden Stoßdrucks zu bekommen. Die Balance zu finden stellte sich als sehr schwierig dar, denn die schweren Kugeln führten nicht unbedingt zu einem optimalen Bewegungsablauf. Positiv muss angemerkt werden, dass die Schüler hier nicht aufgegeben und sich nur auf die Disziplin Werfen konzentriert, sondern immer weiter geübt haben. Leider konnten wir nur zwei Einheiten zum Kugelstoßen durchführen. Für eine Vertiefung dieser Disziplin wären weitere Übungen notwendig gewesen.

Zur Vorbereitung auf den Wettbewerb haben die Schüler nicht nur jeden Dienstag die genannten Inhalte ausgeführt, sondern sie haben auch am „Power Race I“, einem Laufwettbewerb, teilgenommen. Die Teilnahme und die Ergebnisse werden nun vorgestellt.

9.7 Teilnahme am „Power Race“ in Reutlingen

Damit die Schüler bereits vor dem Landeswettbewerb „Jugend trainiert für Special Olympics“ Wettbewerbsluft schnuppern konnten, wurde ihnen vorgeschlagen am „Power Race I“ in Reutlingen teilzunehmen. Der Lauf über eineinhalb Kilometer fand am 30. Juni statt. Für diesen Lauf haben sich alle sechs Schüler angemeldet, jedoch konnte Dennis wegen Krankheit leider nicht teilnehmen. Damit gingen in Reutlingen fünf Schüler der Leichtathletikgruppe an den Start. Zwei Lehrpersonen und die Schülergruppe haben sich an dem besagten Samstag an der Schule in Göppingen getroffen und sind gemeinsam nach Reutlingen gefahren. Dort wurden sie von mir in Empfang genommen.

Während im Training, in der Aufwärmphase, die Schüler teilweise sehr zum Einlaufen im Park animiert werden mussten, zeigten sie sich hier äußerst motiviert und gaben ohne Ausnahme ihr Bestes. Bereits vor dem Start sorgte die Befestigung der Startnummern an den T-Shirts und der Chips an den Schuhen für Aufregung und Spannung. Da es an diesem Tag sehr heiß war, haben sich die Schüler nur kurz mit Albrecht Tappe, einem der Hauptverantwortlichen dieses „Power Race“, aufgewärmt. Der anschließende Start wurde gemeinsam mit den Schülern des „Schülerlauf C“ ausgeführt. Mittendrin warteten die Schüler aufgeregt aber auch mit freudigen Gesichtern auf die letzten zehn Sekunden, die zusammen heruntergezählt wurden.

Die ersten drei Schüler, Brian, Mark und Jessica, waren sehr schnell aus unserem Blickfeld. Juliane und Imran sind gemeinsam mit mir gelaufen. Wobei sie von den Lehrpersonen und dem Publikum angefeuert wurden.

Imran musste immer wieder kleine Schrittpausen einlegen, kam allerdings auch als Letzte unserer Gruppe freudestrahlend, mit einem letzten Endspurt ins Ziel.

Alle Schüler haben trotz der großen Hitze den Lauf mit unterschiedlichen Leistungen geschafft. Die individuellen Leistungen stellten für jeden Einzelnen einen Erfolg dar. Die Anstrengung wurde bei der anschließenden Siegerehrung belohnt, da alle Schüler auf die Bühne gehen und sich eine Medaille und eine Urkunde abholen durften. Die drei Mädchen, sowie Brian konnten sogar einen Pokal in Empfang nehmen. Etwas getrübt wurde das Erlebnis an diesem Tag dadurch, dass Mark als einziger Schüler der Leichtathletikgruppe keinen Pokal bekam. Da nur die ersten vier einen Pokal bekamen und viel mehr Jungen als Mädchen beim Lauf teilnahmen gab es hier auch eine größere Konkurrenz.

Die Schüler waren insgesamt jedoch sehr stolz auf ihre Leistungen und für einige war es der erste öffentliche Wettbewerb.

Die ersten Pläne für die Teilnahme am „Power Race“ in Reutlingen im nächsten Jahr wurden schon geschmiedet. Imran freute sich sehr und konnte es kaum erwarten ihre Medaille, die Urkunde und den Pokal ihren Eltern zu zeigen: „Die werden sehr stolz auf mich sein!“

Der „Power Race“ hat unseren Schülern die Möglichkeit geboten, dass sie „im positiven Fokus der Öffentlichkeit stehen“ (Sowa 2007, S.40) konnten. Sie konnten ihre Leistungen zeigen, die sie durch das wöchentliche Training erweitert haben. Des Weiteren bot der Lauf einen ersten Eindruck in die Welt des Wettbewerbs mit seinen Erfolgen und auch seinen Niederlagen. Alle Schüler, auch Mark, haben Lust auf weitere Wettbewerbe bekommen und fingen nun an über bestimmte Überlegungen des Wettbewerbsgeschehens im Hinblick auf

Training mit Schülern der Bodelschwingschule Göppingen

den Landeswettbewerb zu diskutieren. In der nächsten Trainingseinheit in der Schule waren sie immer noch glücklich und voller Stolz über den geschafften Lauf.

Sport: „Sehr wichtig. Weil Sport gesund ist.“ *Claudia Feig* (Peschka & Bragança 2010, S.251)

10 Beurteilung der Trainingseinheiten

Um die Beurteilungen und Erfahrungen der Schüler hinsichtlich des Leichtathletiktrainings in der Schule einschätzen zu können wurde einzeln mit jedem Schüler ein Interview geführt. In diesem Zusammenhang soll zuerst die Art und Weise des Vorgehens begründet werden. Dann werden die Ergebnisse und deren Interpretation dargestellt und abschließend zusammengefasst.

10.1 Untersuchungsmethode – Leitfadeninterview

In der qualitativen Forschung spielen Methoden auf sprachlicher Grundlage, in diesem Fall in Form von Interviews, eine zentrale Rolle. Durch das Interview wird den Befragten die Möglichkeit geboten die subjektive Sichtweise zum Ausdruck zu bringen (vgl. Mayring 2002, S.66). Bei der von mir verwendeten Methode handelte es sich, angelehnt an Krieger (2008), um ein Leitfadeninterview.

Im Gegensatz zu offeneren Interviewformen, beispielsweise den narrativen Interviews, bietet das Leitfadeninterview durch den vorbereiteten Leitfaden Sicherheit um offene und teilweise unklare Gesprächssituationen zu bewältigen. Der Leitfaden soll dabei helfen den „roten Faden“ im Gespräch zu halten, wobei er keine starre Vorgabe für den Ablauf des Gesprächs sein soll (vgl. ebd., S.46). Zwar gilt der Leitfaden als Orientierungshilfe, er sollte allerdings auch Spielräume bei der Formulierung der Fragen sowie bei Nachfragen oder der Reihenfolge der Fragen offen lassen (vgl. Hopf 2012, S.349). Da hier das Leichtathletiktraining im Blick der Erhebung stehen sollte, bot das Leitfadeninterview eine gute Möglichkeit die Meinungen der Schüler zu erfassen und zu vergleichen. Allerdings sollte der Leitfaden nur als Gerüst dienen, denn die Schüler sollten auch zum freien Erzählen bewegt werden. Dies zeigt gleichzeitig die große Schwierigkeit bei dieser Interviewform auf, da der Leitfaden nicht vor dem Gesprächsverlauf stehen sollte. Wird der Leitfaden als starr und vorgegeben gesehen so kommt kein flüssiges Gespräch zustande, sondern das Interview erscheint als reines „Abhaken“ der unterschiedlichen Kategorien (vgl. Krieger 2008, S.47).

Das Leitfadeninterview wurde hier nach Themen strukturiert wobei die allgemeine Fragestellung sich wie folgt darstellte: Was sind für die Schüler subjektive bedeutsame Erfahrungen, die sie aus dem Leichtathletiktraining mitnehmen? Wie beurteilen sie das Training und wie blicken sie auf den Landeswettbewerb?

Bei der Erstellung des Leitfadens wurde vor allem darauf geachtet, dass die Formulierung der Fragen sich an den Adressaten orientieren. Es wurde versucht die theoretischen Fragen in

verständlicher Sprache festzuhalten. Die Fragen wurden in Themenkomplexe gegliedert und für jeden Komplex sollte eine Überschrift gefunden werden (vgl. ebd., S.54). Der Leitfaden wurde folgendermaßen gegliedert:

1. Zugang zum Sport
2. Motive des Sports
3. Bedeutung des Leichtathletiktrainings
4. Umgang mit Leistungsunterschieden
5. Erwartungen vom Wettbewerb

Der gesamte Interviewleitfaden der mir für das Interview als Grundlage diente ist im Anhang einzusehen.

Konkrete Interviewsituation

Die Interviews wurden durch ein Tonband aufgezeichnet, wobei die Schüler auch durch bedienen des Aufnahmegeräts mit in das Interview eingebunden wurden.

Der Einstieg begann mit Fragen, die die Schüler auf jeden Fall beantworten konnten, damit sich zu Beginn ein positives Interviewklima entwickelte. Während der Interviews mit den Schülern konnte allerdings beobachtet werden, dass darauf folgende Fragen teilweise zu abstrakt gestellt wurden und diese sich nicht unbedingt an den Prinzipien der einfachen Sprache orientierten. Zum Beispiel fiel den Schülern die Antwort auf die Frage „Was bedeutet der Sport für dich?“ sehr schwer. Daher befand ich mich auf einem schmalen Grad, die Fragen nicht zu einfach, beispielsweise Ja/Nein- Fragen, aber auch keine zu schweren Fragen zu stellen. Gleichzeitig stellte sich die Aufgabe, sich nicht an die von mir vorgegebenen Fragen zu klammern und zu einer freieren Erzählsituation zu gelangen, als schwierig dar.

Ein Vorteil in der Interviewsituation war gewiss, dass ich die Schüler bereits kannte und sie teilweise einschätzen konnte. Es stellte sich allerdings heraus, dass sie in dieser Einzelsituation insgesamt sehr schüchtern reagierten und anfangs mit dem freien Erzählen und den komplexen Fragen Schwierigkeiten hatten. Von mir wurden dabei Geduld und das Aushalten von Pausen gefordert.

Insgesamt wurde versucht eine Interviewsituation zu schaffen, die von Interesse und Anerkennung gekennzeichnet war (vgl. ebd., S.59). Ein Grundproblem scheint sich dabei in jedem Interview wieder zu finden: „Einerseits wird Alltagskommunikation betrieben, z.B. indem die Sprache des Alltags dominiert; andererseits wird im Interesse der Informationsgewinnung gegen Regeln der Alltagskommunikation verstoßen, wie z.B. ... die Tabuisierung des Ausfragens etc.“ (ebd.).

Die Interviews wurden transkribiert und in normales Schriftdeutsch übertragen, wobei der Dialekt nicht beachtet wurde, da die inhaltliche- thematische Ebene im Vordergrund der Untersuchung stand (vgl. Mayring 2002, S.91). Die Transkripte sind im Anhang dieser Arbeit einzusehen.

10.2 Ergebnisse der Interviews mit den Schülern

Aus den Interviews mit den sechs Schülern der Leichtathletikgruppe ergaben sich Antworten zu den Bereichen Zugang und Motive des Sports, Bedeutung des Leichtathletiktrainings, Umgang mit Leistungsunterschieden und Erwartungen vom Wettbewerb.

Vier von sechs Schülern sind Mitglieder in außerschulischen Sportgruppen oder Vereinen. Wobei die Mädchen eher in Richtung Gymnastik, Tanz und die Jungen in Richtung Ballsportarten tendieren. Die beiden Jungen, Brian und Dennis, trainieren bis zu viermal in der Woche wodurch sich auch die guten sportlichen Leistungen in der Leichtathletik erklären lassen. Juliane treibt keinen außerschulischen Sport, würde aber gerne ins Fitnessstudio gehen und Mark ist ebenso in keinem Verein geht aber selbst manchmal laufen.

Bei den Fragen *was der Sport in dem Leben der Schüler bedeutet* oder warum *die Schüler Sport treiben* mussten fast alle Schüler kurz nachdenken. Im Vordergrund steht für alle sechs Schüler der Spaß, den sie mit dem Sporttreiben verbinden. Der Spaß ist ein vager Begriff, der allerdings im Zusammenhang mit positiven Emotionen gesehen werden kann. Vereinzelt betonten die Schüler auch dass man durch den Sport „fit bleibt“ und man „wach ist“ sowie dass Freunde getroffen werden. Jessica antwortete auf die Frage: „weil es Spaß macht und weil man fit bleibt und weil ich die anderen dort treffe“.

Der Sportart Leichtathletik sind die meisten Schüler bereits in der Schule begegnet und sie konnten Erfahrungen vor allem in den Disziplinen Wurf und Sprint sammeln. Dennis meinte, dass in seinem Fußballtraining auch oft Bewegungen aus der Leichtathletik auftauchen, denn dort wird beispielsweise auch oft gesprintet. Zwei Schüler kennen Leichtathletikwettbewerbe bereits aus den Medien und haben die Olympiade oder Weltmeisterschaften im Fernsehen verfolgt.

Die beliebteste Disziplin unter den Schülern ist der Sprint. Zusätzlich wurden hier auch Ballweitwurf und Weitsprung genannt. Bei der Frage *was zu einem richtigen Leichtathletiktraining dazugehört* wurden die Aspekte Warmlaufen, Draußensein, Besserwerden sowie, „dass man beim Sportmachen schwitzt“ (Juliane) genannt. Nicht alle

Beurteilung der Trainingseinheiten

Schüler würden das Leichtathletiktraining auch außerhalb der Schule weiter betreiben, denn Brian und Mark fühlen sich beispielsweise durch ihre sportliche Aktivität bereits ausgelastet. Dahingegen würden alle im nächsten Jahr gerne wieder an einem Leichtathletiktraining in der Schule in Hinblick auf den Landeswettbewerb Leichtathletik teilnehmen.

Den Umgang mit Leistungsunterschieden hat Mark folgendermaßen kommentiert: „das ist mir doch egal, [dass andere besser oder schlechter sind,] das ist doch normal“. Bei anderen hingegen kam heraus, dass „besser sein“ schon ein gutes Gefühl ist. Das Training insgesamt über- oder unterforderte die Schüler nicht bedeutsam, wobei Imran immer wieder über Fußschmerzen klagte. Dies kann allerdings auch teilweise auf ihr Schuhwerk zurückgeführt werden, da sie nach dem Training manchmal Blasen an den Füßen hatte.

Dem Landeswettbewerb blickten alle Schüler mit positiven Erwartungen entgegen. Dabei spielt natürlich auch die Fahrt nach Konstanz mit der Übernachtung eine Rolle. An öffentlichen Wettbewerben selbst haben noch nicht alle teilgenommen. Für Imran, Juliane, Mark und Jessica ist dies der erste große Wettbewerb an dem sie teilnehmen werden. Der Wettbewerb ist bei den Schülern bereits an bestimmte Erwartungen geknüpft. Wettbewerbe werden häufig mit der Siegerehrung und einem Pokal oder Medaillen verbunden. Auf die Frage *welchen Platz sie erreichen möchten* antworteten die meisten Schüler dass sie „den ersten Platz“ anstreben, da wir ja auch ganz gut trainiert hätten (vgl. Interview Juliane).

Wenn die anderen Mannschaften jedoch besser sind dann „ist’s doch egal, Hauptsache wir haben mitgemacht“ (Brian). Imran meinte, „ja aber wir haben ja dann gut gearbeitet und wir haben’s probiert“ und Mark betonte, dass das dann ja „eigentlich auch egal [ist] weil wir haben ja unser Bestes gegeben“.

Da die Interviews nur einen kleinen Teil dieser Arbeit darstellen, gewähren sie auch nur einen kleinen Einblick in die Erfahrungen, die die Schüler mit dem Sport, insbesondere dem Leichtathletiktraining, gemacht haben und wie sich ihre Einstellung zu Wettbewerben entwickelt hat. Interessant wäre eine Untersuchung nach dem Wettbewerb, in der die Schüler rückblickend zu den einzelnen Aspekten gefragt werden. Im Rahmen dieser Arbeit ist dies jedoch leider nicht möglich.

Abschließend ist allerdings zu sagen, dass auch durch diese Interviews und das Training deutlich geworden ist, dass der Sport die Möglichkeit bietet eigene, wenn auch kleine, Erfolgserlebnisse zu haben. Wie die eigene Leistung von jedem Schüler eingeschätzt wird ist individuell unterschiedlich und hängt auch von den Erwartungen und bisherigen sportlichen Erfahrungen zusammen. Der Teamgeist, die positiven Einstellungen und Erwartungen der

Schüler im Hinblick auf den Wettbewerb und der Ausflug nach Konstanz sind gute Voraussetzungen für nachfolgende sportliche Wettbewerbe und somit auch für die Teilnahme am Landeswettbewerb.

10.3 Abschließende Gedanken

Abschließend sollen die Trainingseinheiten und deren Verlauf aus meiner Sichtweise kurz beurteilt werden.

Die Grundlagen für eine gute Organisation und Durchführung der Trainingseinheiten waren durch die gelungene Kooperation mit den Lehrpersonen gegeben. Dabei fand ein regelmäßiger Austausch statt, die Einheiten wurden besprochen und jeweils kurz reflektiert. Aufgrund des Wetters und der knappen Zeit konnten einige Einheiten, trotz der Planung, nicht vollständig durchgeführt werden.

Als sehr wichtig erlebte ich die kurzen Besprechungen mit den Schülern am Anfang und die Reflexion am Ende der Stunde. Dadurch konnten sich die Schüler auf die kommende Stunde einstellen und sie hatten die Möglichkeit eigene Wünsche oder Kritik zu äußern.

Für einen bestmöglichen Trainingsverlauf und eine deutliche Leistungsverbesserung reichte ein einmal in der Woche stattfindendes Training selbstverständlich nicht aus. Es konnten allerdings trotzdem Leistungsverbesserungen in einigen Disziplinen festgestellt werden. Bei einem Probetraining im März und bei der Generalprobe im Juli wurden die Leistungen im Weitsprung, Standweitsprung, Sprint und Schlagball notiert (siehe Anhang). Zu bemerken sind hier die Verbesserungen von Jessica im Werfen (von 6,6 m auf 7,8 m), von Imran sowie von Juliane im Weitsprung (von 1,6 m auf 2,1 m/ von 1,3 m auf 1,69 m). Durch regelmäßige Trainingseinheiten hätten einzelne Technikelemente und bestimmte Fertigkeiten noch weiter verbessert werden können. Durch näheres Eingehen auf die unterschiedlichen individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten der Schüler hätten die Leistungen noch zusätzlich optimiert werden können.

Insgesamt waren die Bedingungen für das Leichtathletiktraining an der Schule sehr gut. Das Training fand wie geplant statt und die Leistungsbereitschaft sowie Motivation der Schüler waren spürbar. Nicht zuletzt durch die gute Organisation durch die Lehrkräfte konnten die Schüler den Wettbewerben freudig entgegenblicken.

Im kommenden Teil wird zuerst der Ablauf des Landesfinales von „Jugend trainiert für Special Olympics – Leichtathletik“ geschildert und dann wird abschließend dazu Stellung genommen.

11 Ausblick und Fazit

Das Landesfinale 2012 des Wettbewerbs „Jugend trainiert für Special Olympics“ in Konstanz war gegen Ende des Schuljahres, für die Schüler der Bodelschwingschule, ein bedeutsamer Höhepunkt. Die Schüler waren bereits am Anreisetag, einen Tag vor dem Wettbewerb, aufgeregt und voll freudiger Erwartung. Da die Unterkunft nicht weit von Konstanz entfernt lag, hatten wir am Wettbewerbstag eine kurze Anreise.

Der Tag begann mit einer feierlichen Begrüßung aller Athleten von „Jugend trainiert für Olympia“. Leider wurde hier der Wettbewerb „Jugend trainiert für Special Olympics“ nicht erwähnt, obwohl auch unsere Schüler mit den anderen Mannschaften in das Stadion eingelaufen sind. Etwas ärgerlich war ebenso, dass wir im Vorfeld die Information, dass sich die Schulen mit einem Plakat präsentieren konnten, nicht erhalten haben. Die Schulen von „Jugend trainiert für Olympia“ hatten ein Plakat oder ein Schild mit dem jeweiligen Namen der Schule. Unsere Schüler trugen dies mit Fassung und hielten ein T-Shirt mit dem Logo der Schule in die Luft. Die Begrüßung war trotz allem feierlich und führte uns in den Wettbewerbstag ein.

Nach diesem etwas missglückten Start begannen um ca. 10 Uhr die Wettbewerbe bei sonnigem Wetter. Das Training machte sich bei allen Schülern der Bodelschwingschule bemerkbar, denn sie zeigten ihre Routine bereits beim Warmmachen. Beim Werfen und Sprinten wurden die Schüler in Leistungsgruppen eingeteilt. Diese Einteilung war aus meiner Sicht sehr gelungen, da sich die Schüler mit ihren vergleichbaren Leistungen gegenseitig anspornten.

Die erste Disziplin war das Werfen, welches auf einem Kunstrasenplatz stattfand. Vor allem die drei Mädchen zeigten sehr gute Leistungen beim Wurf. Imran und Juliane erreichten hier persönliche Bestleistungen. Alle Schüler der Bodelschwingschule absolvierten den Ballwurf, sodass kein Schüler unserer Schule in der Disziplin Kugelstoßen antrat.

Die darauf folgende Disziplin war der Weitsprung. Hier wurden die Mädchen und Jungen auf zwei nebeneinander liegende Bahnen aufgeteilt. Der Standweitsprung wurde nicht durchgeführt, sodass alle Schüler den Weitsprung mit Anlauf absolvieren mussten. Anfangs war nicht klar, ab wo letztendlich gemessen werden sollte, was die Schüler etwas verunsicherte. Die Kampfrichter einigten sich allerdings schließlich auf die vorgegebene Absprunghöhe. Alle Schüler hatten mindestens einen gültigen Versuch und brachten auch diese Disziplin sehr gut hinter sich.

Nach einer kleinen Pause startete dann der 50 Meter Sprint. Auch hier wurden die Schüler in Leistungsgruppen aufgeteilt, die jeweils nacheinander starteten. Sehr interessant für die Schüler war hier die professionelle Messung der Zeiten sowie der Startschuss mit Pistole.

Als letzte sportliche Disziplin fand der Staffelwettbewerb statt. Die Schüler übten vor dem Start der Pendelstaffel nochmals die Übergabe des Staffelstabs. Imran und Juliane standen während des Staffelwettbewerbs am Rand und feuerten ihre Mannschaft an.

Der Teamgeist und die Fairness, die die Schüler am gesamten Wettkampftag zeigten, muss betont werden. Sie haben sich gegenseitig angefeuert, aufgemuntert und unterstützt.

Nach einer Mittagspause waren die Teamleistungen ausgewertet. Um ca. 15 Uhr folgte die Siegerehrung, die nochmals ein Highlight für sich war. Die Schüler der Bodelschwingschule begannen zu jubeln als ihnen klar wurde, dass sie den zweiten Platz erreicht hatten. Alle Schüler bekamen eine Urkunde und eine Medaille sowie mannschaftsweise einen Pokal. Die Veranstalter sprachen bei der Siegerehrung jedem Einzelnen ihre wohlverdiente Anerkennung aus. Diese Siegerehrung rundete den insgesamt gelungenen Wettbewerbstag ab.

Da der parallel laufende Wettbewerb im selben Stadion stattfand konnten wir in den Pausen die Wettbewerbe der Schüler von „Jugend trainiert für Olympia“ beobachten, was unsere Schüler sehr interessierte. Durch denselben Wettkampf- und Aufenthaltsort kam es trotz Trennung der Wettbewerbe zu kleinen Begegnungen zwischen den Schülern.

Von Seiten der Wettbewerbsorganisatoren wurde kritisch bemerkt, dass sehr wenig Schulen am Wettbewerb „Jugend trainiert für Special Olympics“ teilgenommen haben. Hier muss allerdings gesagt werden, dass dies die erste offizielle Ausschreibung in Baden-Württemberg war und ein solch gelungener Wettbewerb sich langsam etablieren wird. Abschließen soll dieser kurze Bericht über den Wettbewerbstag mit einer Aussage von Juliane, die meinte: „Ich würde nächstes Schuljahr gerne weiter trainieren. Können wir vielleicht nicht nur am Dienstag, sondern auch am Freitag Leichtathletik machen?“.

Die beiden Lehrpersonen der Bodelschwingschule wollen dies in Angriff nehmen und das Leichtathletiktraining auch nächstes Jahr weiter führen. Bereits zu Beginn des Schuljahres soll eine Trainingsgruppe gebildet werden. Dieser Vorschlag wurde bereits in die Gesamtlehrerkonferenz der Schule aufgenommen und von Seiten der Lehrkräfte sowie der Schulleitung positiv aufgenommen und genehmigt.

Wenn der Sport mit Menschen mit geistiger Behinderung durch die Teilnahme an Wettbewerben mehr in den Fokus der Öffentlichkeit gerät, so kann auch das Bild von Behinderung in unserer Gesellschaft mehr und mehr verändert werden. Die Schüler der

Bodelschwinghschule haben zum einen beim Power Race in Reutlingen und zum anderen am Landesfinale Jugend trainiert für Special Olympics Leichtathletik gezeigt, was sie leisten können. Jeder hat mit seinen Voraussetzungen sein Bestes gegeben und hinterher konnten alle stolz und zufrieden mit ihren Leistungen sein. Dieses neu gewonnene Gefühl etwas geschafft zu haben, konnte man allen Schülern am Gesicht ablesen, auch wenn teilweise eine Disziplin nicht so geklappt hat wie geplant oder wenn sie nicht unter die ersten Plätze gekommen sind. Dieses Beispiel der Schüler der Bodelschwinghschule macht deutlich, dass jeder Mensch individuelle Kompetenzen und Fähigkeiten besitzt. Bekommt jeder die Chance diese Kompetenzen und Fertigkeiten zu zeigen und sie in einem förderlichen Rahmen einzusetzen, dann wird dadurch auch das Selbstwertgefühl und das Selbstbewusstsein gesteigert. Der Sport gibt den Schülern die Chance ihre Behinderung nicht als zentral anzusehen, jene aber zugleich anzunehmen und auch in einem öffentlichen Rahmen dazu zu stehen.

Jugend trainiert für Olympia ist schon seit Jahren einer der weltgrößten Schulsportwettbewerbe. Es wird höchste Zeit, dass Veranstaltungen dieser Art auch für Schulen mit Schülern mit geistiger Behinderung fest etabliert werden und eine Möglichkeit der Partizipation geschaffen wird. Die Idee einen *unified Wettbewerb* auch für Schüler einzurichten ist zukunftsweisend, allerdings sind wir hiervon, mit Blick auf die aktuelle Situation der Integration oder Inklusion in der Schule und in unserer Gesellschaft, noch sehr weit entfernt. Der nächste Schritt sollte daher sein, dass mehr Kontaktmöglichkeiten bei den gemeinsam stattfindenden Wettbewerben „Jugend trainiert für Olympia“ und „Jugend trainiert für Special Olympics“ hergestellt werden.

Insgesamt darf dabei aber auch der außerschulische Sport nicht außer Acht gelassen werden, bei diesem die Voraussetzungen im Moment noch nicht ausreichend sind. Die Entwicklung eines flächendeckenden Netzes der Angebote für Schüler mit sonderpädagogischem Förderbedarf muss daher weiter vorangetrieben werden. Dabei sollte vor allem die Kooperation von Schule und Verein den Schülern Gelegenheiten bieten und ihnen dadurch sportliche Möglichkeiten eröffnen. Ein positives Beispiel aus dem Bereich der Leichtathletik stellt dabei bereits das Sportabzeichen dar, dieses bereits an Schulen für Geistigbehinderte in Kooperation mit Sportvereinen durchgeführt wird.

Zentral ist, dass Menschen über den Sport miteinander in Kontakt kommen und somit Respekt und Zuwendung erleben. Durch die regelmäßige Bewegung werden körperliche Sicherheit, Fitness und Selbstvertrauen gesteigert. Schulsportwettbewerbe sowie das vorbereitende Training haben daher leistungssteigernde, soziale und kulturell-erzieherische Effekte.

Tabellenverzeichnis

| | |
|---|--------|
| Tab. 1 Disziplinen beim Dreikampf des Landeswettbewerbs | - 53 - |
| Tab. 2 Phasen der Unterrichtsstunden | - 65 - |
| Tab. 3 Schichtung der Unterrichtsreihe | - 68 - |

Abkürzungsverzeichnis

| | |
|----------|---|
| AAIDD | American Association on Intellectual and Developmental Disabilities |
| AAMR | American Association on Mental Retardation |
| BRD | Bundesrepublik Deutschland |
| DBS | Deutscher Behinderten-Sportverband |
| DDR | Deutsche Demokratische Republik |
| DOSB | Deutscher olympischer Sportbund |
| DSM – IV | Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders |
| DVS | Deutscher Versehrtensportverband |
| ICD – 10 | International Statistical Classification of Diseases |
| ICDH – 2 | International Classification of Impairments, Disabilities and Handicaps – 2 |
| ICF | International Classification of Functioning, Disability and Health |
| Jtfo | Jugend trainiert für Olympia |
| Jtfp | Jugend trainiert für Paralympics |
| KMK | Kultusministerkonferenz |
| SO | Special Olympics |
| USA | United States of America |
| WHO | World Health Organisation |
| ZNS | Zentralnervensystem |

Literaturverzeichnis

- American Association on Mental Retardation (2002). Mental Retardation. Definition, Classification, and Systems of Supports. Washington: AAMR
- Bach, T. (2011). Menschen mit geistiger Behinderung in der Gemeinschaft des Sports. In M. Wegner & H.-J. Schulke (Hrsg.), Behinderung, Bewegung, Befreiung: Inklusion und Empowerment. Wirkungen sportlicher Aktivität für Menschen mit geistiger Behinderung (S. 14-18). Kongress Bremen: Sport-Thieme.
- Bader, R., Chounard, D., Eberle, F., Kromer, R. & Mayer, G. (2008). Kinderleichtathletik. Schulsportplan Baden-Württemberg. Klasse 3/4 bis Klasse 6. Band 1 Laufen Sprinten (4., Aufl.). Schwäbisch Gmünd: Gaiser Print media.
- Bechheim, Y. (2008). Leichtathletik für Kinder. Spielerische Übungsformen zum Laufen, Springen und Werfen. Praxisbücher Sport. Wiebelsheim: Limpert Verlag.
- Belz, M. & Frey, G. (2009). Doppelstunde Leichtathletik. Klasse 5-7 (10- bis 12-jährige) Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele für Schule und Verein. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Deutscher Bundestag. Die Grundrechte. Zugriff am 09. Juli 2012 unter http://www.bundestag.de/dokumente/rechtsgrundlagen/grundgesetz/gg_01.htm
- 1
- Deutscher Olympischer Sportbund. Organisation. Zugriff am 09. Juli 2012 unter <http://www.dosb.de/de/organisation/philosophie/kurzportraet-des-dosb/>
- Deutscher Olympischer Sportbund. Sportabzeichen für Menschen mit geistigen Behinderungen. Zugriff am 07. Juli 2012 unter <http://www.deutsches-sportabzeichen.de/tr/das-sportabzeichen/sportabzeichen-erlangen/menschen-mit-behinderungen/informationen-zum-sportabzeichen-fuer-behinderte/sportabzeichen-fuer-menschen-mit-geistigen-behinderungen/>

Literaturverzeichnis

- Deutscher Olympischer Sportbund & Kultusministerkonferenz (2007). Gemeinsame Handlungsempfehlungen für die Weiterentwicklung des Schulsports. Zugriff am 27. Juni 2012 unter http://www.kmk.org/fileadmin/veroeffentlichungen_beschluesse/2007/2007_09_20-Handlungsempf-KMK-DSB-Schulsport.pdf
- Deutsche Schulsportstiftung. Jugend trainiert für Olympia. Daten und Fakten. Zugriff am 22. Juni 2012 unter http://www.jtfo.de/daten_und_fakten/
- Deutsche Schulsportstiftung. Jugend trainiert für Paralympics. Entwicklung. Zugriff am 23. Juni unter <http://www.jtfp.de/jtfp/entwicklung-jtfp.html>
- Deutsche Schulsportstiftung (Hrsg.). (2011). Jugend trainiert für Special Olympics. 1. Bundesfinale Fussball. Stuttgart: e. kurz + co.
- Doll-Tepper, G. (2002). Historische und aktuelle Entwicklungen im Leistungssport von Menschen mit Behinderungen. In: V. Scheid (Hrsg.), Facetten des Sports behinderter Menschen: pädagogische und didaktische Grundlagen (S. 255-278). Aachen: Meyer und Meyer.
- Ehni, H. (2000). Trainieren und Wettkämpfen. In: P. Wolters, H. Ehni, J. Kretschmer, K. Scherler & W. Weichert (Hrsg.), Didaktik des Schulsports (S.259-294). Schorndorf: Hofmann.
- Europarat. Education and Sports. Sport for all. Zugriff am 09. Juli 2012 unter <http://www.coe.int/de/what-we-do/education-and-sports/sport-for-all/>
- Fediuk, F. (1990). Bewegung, Spiel und Sport geistig Behinderter. Zielgruppenanalyse unter besonderer Berücksichtigung motorischer Fähigkeiten. Kassel: Uni Press.
- Fediuk, F. (Hrsg.). (2008). Inklusion als bewegungspädagogische Aufgabe. Menschen mit und ohne Behinderungen gemeinsam im Sport. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.

Literaturverzeichnis

- Fornefeld, B. (2009). Grundwissen Geistigbehindertenpädagogik (4., überarbeitete und erweiterte Aufl.). München: Ernst Reinhardt.
- Grupe, O. (1982). Bewegung, Spiel und Leistung im Sport. Grundthemen der Sportanthropologie. Schorndorf: Hofmann.
- Grupe, O. & Mieth, D. (1988). Lexikon der Ethik im Sport (2., unveränd. Aufl.). Schorndorf: Hofmann.
- Güllich, A., Heß, W., Jakobs, K., Lehmann, F., Mäde, U., Müller, F., Oltmanns, K. & Schön, R. (2008). Schüler-leichtathletik. Offizieller Rahmentrainingsplan des Deutschen Leichtathletik-Verbandes für das Grundlagentraining. Münster: Philippka- Sportverlag.
- Guttmann, L. (1979). Sport für Körperbehinderte. München, Wien, Baltimore: Urban und Schwarzenberg.
- Haberkorn, C. & Pläß, R. (1992). Spezielle Didaktik der Sportarten. Leichtathletik 1. Didaktische Grundlagen Lauf. Frankfurt: Diesterweg.
- Hopf, C. (2012). Qualitative Interviews – ein Überblick. In: U. Flick, E. Kardorff, I. Steinke (Hrsg.), Qualitative Forschung. Ein Handbuch (9., Aufl.) (S. 349-359). Reinbeck bei Hamburg: Rowohlt.
- Innenmoser, J. (1996). Sport, Spiel und Bewegung für Behinderte – Entwicklungen, Trends Möglichkeiten und Probleme. In: H. Rieder, G. Huber & J. Werle (Hrsg.), Sport mit Sondergruppen. Ein Handbuch (S. 245-264). Schorndorf: Hofmann.
- Innenmoser, J. (2000). Trainingsaufbau und -gestaltung – Wie trainieren behinderte Sportler?. In: V. Scheid & H. Rieder (Hrsg.), Behindertensport. Wege zur Leistung (S. 35-62). Aachen: Meyer & Meyer.

Literaturverzeichnis

- Irmischer, T. (1999). Bewegung, Spiel und Sport für geistig Behinderte. In: G. Neuhäuser & H. Steinhausen (Hrsg.), Geistige Behinderung. Grundlagen. Klinische Syndrome. Behandlung und Rehabilitation (2., überarbeitete und erweiterte Aufl.) (S. 275-281). Köln: Kohlhammer.
- Katzenbogner, H. (2004). Kinder- leichtathletik. Spielerisch und motivierend üben in Schule und Verein (2., Aufl.). Münster: Philippka- Sportverlag.
- Krieger, C. (2008). Leitfaden- Interviews. In: W. Miethling & M. Schierz (Hrsg.), Qualitative Forschungsmethoden in der Sportpädagogik (S. 45-63). Schorndorf: Hofmann.
- Kultusministerkonferenz (2009). Qualitätskriterien für Schülerwettbewerbe. Zugriff am 27. Juni 2012 unter http://www.kmk.org/fileadmin/veroeffentlichungen_beschluesse/2009/2009_09_17-Schuelerwettbewerbe.pdf
- Kurz, D. (1992). Sport mehrperspektivisch unterrichten – warum und wie?. In: K. Zieschang & W. Buchmeier (Hrsg.), Sport zwischen Tradition und Zukunft (S. 15-18). Schorndorf: Hofmann.
- Kurz, D. (1995). Handlungsfähigkeit im Sport – Leitidee eines mehrperspektivischen Unterrichtskonzepts. In: A. Zeuner, G. Senf & S. Hofmann (Hrsg.), Sport unterrichten. Anspruch und Wirklichkeit (S. 41-48). Sankt Augustin: Academia.
- Kurz, D. & Lames, M. (2002). Zur Bedeutung der Trainingswissenschaft für den Schulsport – Ein Dialog zwischen Sportpädagogik und Trainingswissenschaft. In: M. Lames, F. Barck, W. Keller, K. Körber, H. Preuß & U. Reder (Hrsg.), Trainingswissenschaft und Schulsport (S. 9-28). Hamburg: Czwalina.
- Martin, D., Nicolaus, J., Ostrowski, C. & Rost, K. (1999). Handbuch Kinder- und Jugendtraining. Schorndorf: Hofmann.

Literaturverzeichnis

- Mayring, P. (2002). Einführung in die Qualitative Sozialforschung (5., Aufl.). Weinheim, Basel: Beltz.
- Meinel, K. & Schnabel, G. (2007). Bewegungslehre Sportmotorik. Aachen: Meyer & Meyer.
- Meyer, H. (2003). Geistige Behinderung – Terminologie und Begriffsverständnis. In: D. Irblich & B. Stahl (Hrsg.), Menschen mit geistiger Behinderung (S. 4-30). Göttingen: Hogrefe.
- Milles, D. & Meseck, U. (2011a). Inklusion und Empowerment als Herausforderung und Prüfstein. In: M. Wegner & H.-J. Schulke (Hrsg.), Behinderung, Bewegung, Befreiung: Inklusion und Empowerment. Wirkungen sportlicher Aktivität für Menschen mit geistiger Behinderung (S. 19-35). Bremen: Sport-Thieme.
- Milles, D. & Meseck, U. (2011b). Spezifische sportliche Aktivierung von Menschen mit geistiger Behinderung. In: M. Wegner & H.-J. Schulke (Hrsg.), Behinderung, Bewegung, Befreiung: Inklusion und Empowerment. Wirkungen sportlicher Aktivität für Menschen mit geistiger Behinderung (S. 36-48). Bremen: Sport-Thieme.
- Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg (Hrsg.). (2009). Bildungsplan 2009. Schule für Geistigbehinderte. Stuttgart: Neckar Verlag.
- Ministerium für Kultus Jugend und Sport (2012). Landeswettbewerb der Schulen. Jugend trainiert für Special Olympics. Ausschreibung 2011/2012. Stuttgart.
- Peschka, B. & Bragança, K. de (Hrsg.). (2010). Das Wörterbuch Ohrenkuss. Würzburg: Arena.
- Pfitzner, M. (2009). Maßband und Stoppuhr sind nicht alles. Sportpädagogik, 33 (3+4), 2-6.

Literaturverzeichnis

- Pochstein, F. & Wegner, M. (2009). Talentförderung von Athleten mit geistiger Behinderung im Leistungssport. In: Bundesinstitut für Sportwissenschaft, BiSp-Arbeitstagung. Nachwuchsrekrutierung und Nachwuchsförderung im Leistungssport der Menschen mit Behinderungen (S. 46-60). Bonn: Hausdruckerei des Statistischen Bundesamtes.
- Röthig, P., Prohl, R., Carl, K., Kayser, D., Krüger, M. & Scheid, V. (2003). Sportwissenschaftliches Lexikon (7., völlig neu bearbeitete Aufl.). Schorndorf: Hofmann.
- Sowa, M. (1994). Sport ist mehr. Eine Untersuchung zur Selbstständigkeitsförderung von Menschen mit geistiger Behinderung in heterogenen Sportgruppen. St. Ingbert: Röhrig
- Sowa, M. (2007). „Zieh dir den Schuh an...!“. Integration von Menschen mit Behinderung in Volkslaufwettbewerben. Praxis der Psychomotorik, 32 (1), 35-43.
- Sowa, M. (2010). Integrationsmarathon für Menschen mit und ohne Behinderung. Ein Projekt im Rahmen des sportintegrativen Netzwerks der TSG- Reutlingen-Behindertensportabteilung. Praxis der Psychomotorik, 35 (1), 35-39.
- Special Olympics Deutschland e.V.. Aktuelles. Zugriff am 23. Juni 2012 unter http://www.specialolympics.de/willkommen_bei_sod.html
- Special Olympics Deutschland e.V.. Idee. Zugriff am 22. Juni 2012 unter http://www.specialolympics.de/special_olympics/die_idee.html
- Special Olympics Deutschland e.V.. Mehr als Sport. Zugriff am 22. Juni 2012 unter <http://www.specialolympics.de/mehralssport.html?S=qemamxmibrvn>
- Special Olympics Deutschland e.V.. Sport. Zugriff am 22. Juni 2012 unter <http://www.specialolympics.de/sport.html>

Literaturverzeichnis

- Stinkes, U. (2003). Menschenbildannahmen zu dem Phänomen Behinderung. In: D. Irblich & B. Stahl (Hrsg.), Menschen mit geistiger Behinderung (S. 31-49). Göttingen: Hogrefe.
- Stobrawe, M. (2003). Die Elemente des Leistens. Sportpädagogik, 27 (5), 10-15.
- Theunissen, G. & Kulig, W. (2011). Empowerment – Wegweiser zeitgemäßer Behindertenarbeit unter Berücksichtigung sportlicher Aktivitäten. In: M. Wegner & H.-J. Schulke (Hrsg.), Behinderung, Bewegung, Befreiung: Inklusion und Empowerment. Wirkungen sportlicher Aktivität für Menschen mit geistiger Behinderung (S. 66-74). Bremen: Sport-Thieme.
- Treutlein, G. (1995). Leichtathletik in der Schule neu entdecken. Sportpädagogik, 19 (3), 12-20.
- TSG Reutlingen. Behindertensport. Zugriff am 7. Juli 2012 unter <http://www.tsgreutlingen.de/index.php?id=224>
- Wegner, M. (2001). Sport und Behinderung. Zur Psychologie der Belastungsverarbeitung im Spiegel von Einzelfallanalysen. Schorndorf: Hofmann.
- Weineck, J. (2010). Optimales Training. Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings (16., durchgesehene Aufl.). Balingen: Spitta.
- Wolters, P. (2000). Wettkämpfen. Sportpädagogik, 24 (2), 2-10.
- Zeuner, A., Hofmann, S. & Lehmann, F. (2003). Sportiv Leichtathletik. Leipzig: Ernst Klett Schulbuchverlag.

Anhang

| | |
|--|-------|
| A) Schichtung der Unterrichtsreihe..... | XII |
| B) Unterrichtsskizzen der Trainingseinheiten..... | XIII |
| C) Interviews mit den Schülern der Leichtathletikgruppe..... | XXVII |
| Ø Konventionen | |
| Ø Transkriptionen | |
| D) Schülerleistungen..... | XLII |
| Ø Schülerleistungen März 2012 | |
| Ø Schülerleistungen Juli 2012 | |

A) Schichtung der Unterrichtsreihe

| | | |
|----------|----------------|---|
| 1 | 08. 05. | Sprung - Wurf |
| 2 | 15.05. | Staffellauf - Sprung |
| 3 | 22.05. | Sprint - Wurf |
| 4 | 12.06. | Sprint - Sprung |
| 5 | 19.06. | Staffellauf - Kugelstoßen |
| 6 | 26.06. | Sprint - Wurf |
| | 30.06. | Teilnahme am „Power Race I“ in Reutlingen mit der Streckenlänge von 1,5 Kilometern |
| 7 | 03.07. | Sprung - Kugelstoßen |
| 8 | 10.07. | Generalprobe (Alle Disziplinen unter Wettkampfbedingungen) |
| | 18.07. | → „Jugend trainiert für Special Olympics“ - Landeswettbewerb der Schulen in Konstanz - Leichtathletik |

B) Unterrichtsskizzen der Trainingseinheiten

| | |
|-----------------------------------|--|
| Datum: 08. 05. | Thema: Sprung / Wurf |
| Zeit: ca. 13:15 – 14:45 | Ziele: Sprung – erfahren und entwickeln der Beinstreckkraft; gleichmäßiges Anlaufen Wurf – geradlinig und treffsicher Werfen; Schlagwürfe aus dem Stand üben (Wurfauslage und Abwurf) |

| Phase | Unterrichtsschritte | Medien/ Geräte | Meth./ did. Kommentar |
|-----------------------------------|--|----------------|---|
| Erwärmung (ca. 20 min) | <ul style="list-style-type: none"> - Aufwärmen durch langsames Einlaufen im Gelände - Dehnen (vor allem der Arm- und Beirmuskulatur); jeder Schüler darf eine Dehnübung vorschlagen | - Stoppuhr | <ul style="list-style-type: none"> - langsam und gleichmäßig laufen - konditionelle Fähigkeiten verbessern |
| Hinführung (ca. 10 min) Sprung | <p>Sprünge am Ort:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Schüler stehen im Kreis. Jeder hat einen Reifen vor sich liegen. Es werden unterschiedliche Sprünge gemacht (z.B.: beidbeinig nach vorne, hinten, links und rechts heraus und herein; einbeinige Sprünge usw.) - Jeder darf eine Sprungfolge vormachen und wir machen sie gemeinsam nach. <p>Hockstretksprünge vorwärts:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Reifen werden auf einer Bahn aneinander gelegt. Die Schüler gehen tief in die Hocke und springen mit Schwung beidbeinig vorwärts. (vgl. Bechheim 2008, S. 80) | - 7 Reifen | <ul style="list-style-type: none"> - Entwicklung der Beinstreckkraft - Aufbau von zwei Reifenbahnen um die Abstände zu variieren und zu differenzieren - Dynamische Vorwärtsbewegung |

| | | | |
|---------------------------------------|--|---|---|
| | | | - Gesamtkörperstreckung mit unterstützender Armschwungbewegung |
| Trainingsphase (ca. 25 min) Sprung | <p>Gleichmäßiges Anlaufen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zwei Bahnen eine mit Gymnastikreifen und eine mit Schaumstoffblöcke werden vorbereitet - Die Schüler sollen, mit jeweils einem Bodenkontakt, durch die Gymnastikreifen- oder Schaumstoffblöcke- Bahn laufen und dabei die Knie etwas anheben - Die Abstände werden nun gegen Ende etwas größer (vgl. Belz & Frey 2009, S.86) <p>Gleichmäßiges Anlaufen mit Absprung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Am Ende der Bahn sollte nun ein Sprung folgen (auf eine Teppichfliese/ in die Grube) | <ul style="list-style-type: none"> - 10 Reifen - 10 Schaumstoffblöcke | <ul style="list-style-type: none"> - die Abstände können je nach Schnelligkeit verändert werden - zur Differenzierung auch hier eine weitere Bahn mit kleineren Abständen aufbauen - zuerst auf eine Teppichfliese springen, für Schüler die noch nicht in die Grube springen wollen - dann Teppichfliese als Absprunghilfe |
| Hinführung (ca. 15 min) Wurf | <p>Geradlinig zu seinem Partner werfen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Griffhaltung wird vorher angeschaut (Daumen, Zeige- und Mittelfinger halten den Ball) - Die Schüler gehen zu zweit zusammen und stellen sich gegenüber auf, quer zum Fußballfeld <p>Hütchen abwerfen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Auf der Fußballtorlatte stehen Hütchen, die die Schüler abwerfen sollen - Der Abstand zur Fußballtorlatte kann nach und | <ul style="list-style-type: none"> - Tennisbälle oder andere Wurfgeräte - Hütchen | <ul style="list-style-type: none"> - Die Schüler können mit kleinen Abständen beginnen und diese langsam vergrößern - Sie sollen unterschiedliche Wurfgeräte und deren Flugphase testen - Zielgenauigkeit, Treffsicherheit soll geschult werden - Schüler die treffsicher Werfen können einige Schritte zurück |

Anhang

| | nach vergrößert werden (vgl. Katzenbognner 2004, S. 130) | | gehen |
|-------------------------------------|--|---------------|--|
| Trainingsphase (ca. 15 min) Wurf | <p>Schlagwürfe aus dem seitlichen Stand:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wurfauslage und Abwurf werden gemeinsam angeschaut <p>(„Wurfauslage: schulterbreite Schrittstellung, linke Seite und Blick zeigen in Wurfrichtung, Gewicht ist auf dem gebeugten rechten Bein, Füße zeigen quer bis schräg in Wurfrichtung, Wurfarm ist in Schulterhöhe gestreckt</p> <p>Abwurf: rechte Schulter dreht in die Wurfrichtung, linkes gestrecktes Bein stemmt, Stemmschritt, schnellen Armzug, möglichst über die Schulter, beim Abwurf groß werden, eventuell mit dem rechten Bein nachgehen“ (Bechheim 2008, S. 89))</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schüler stellen sich längs zum Fußballfeld in einer Reihe auf und üben Schlagwürfe aus dem Stand - Schüler gehen zu zweit zusammen: ein Schüler geht in die Ausgangslage und der Partner reicht ihm den Ball | - Schlagbälle | <ul style="list-style-type: none"> - Gezielte Hilfestellung bei Schülern, die mit der Wurfauslage nicht zurecht kommen - Armstreckung wird geübt |
| Reflexion (ca. 5 min) | <ul style="list-style-type: none"> - Gemeinsames Treffen im Kreis - Anstehende Fragen werden geklärt | | |

Anhang

| | |
|-----------------------------------|---|
| Datum: 15. 05. | Thema: Staffellauf/ Sprung |
| Zeit: ca. 13:15 – 14:45 | Ziele: Staffellauf – Schulung der Bewegungsschnelligkeit; Kennen lernen des Staffelstabs Sprung – Standsprung (Gesamtkörperstreckung mit unterstützender Armbewegung); gleichmäßiger Anlauf mit Absprung |

| Phase | Unterrichtsschritte | Medien/ Geräte | Meth./ did. Kommentar |
|--|---|--|--|
| Erwärmung (ca. 20 min) | <ul style="list-style-type: none"> - Laufartwechsel: Die Schüler laufen jeweils eine Runde um das Fußballfeld (Kniehub, Anfersen, Seitwärtslauf, kurze und lange Schritte, Slalom) - Dehnen (vor allem der Beinmuskulatur); Lehrperson macht einige Dehnübungen vor und die Schüler sollen diese auch ausführen | | <ul style="list-style-type: none"> - Schüler sollen neue Dehnübungen kennen lernen und versuchen diese selbstständig umzusetzen - Sie sollen sich evtl. selbst korrigieren |
| Hinführung (ca. 10 min) Staffellauf | Übergeben des Staffelstabs: <ul style="list-style-type: none"> - Schüler stehen mit gewissem Abstand hintereinander. Der hinterste Schüler hat den Staffelstab in der Hand und auf ein akustisches Signal hin übergibt er diesen an den Vordemann. Ist der Staffelstab vorne angekommen läuft der Vorderste nach hinten und fängt eine neue Runde an. | <ul style="list-style-type: none"> - Staffelholz (oder ähnliches Gerät) | <ul style="list-style-type: none"> - Gewöhnung an den Staffelstab - Alternative: Staffelstab wird auf der linken Seite übergeben usw. |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | (vgl. Belz & Frey 2009, S.55) | | |
| Trainingsphase (ca. 20 min) Staffellauf | Puzzlelauf: <ul style="list-style-type: none"> - Schüler werden durch die Lehrperson in zwei Gruppen aufgeteilt. Am Ende der Laufstrecke sind für beide Gruppen Puzzleteile bereitgelegt. Puzzleteile werden einzeln zum Startpunkt geholt werden und dort zusammengebaut. - Ablöseregeln: Übergabe des Staffelholzes (vgl. Belz & Frey 2009, S.39) | <ul style="list-style-type: none"> - 2 Puzzle - 2 Staffelhölzer | <ul style="list-style-type: none"> - Umkehrstaffel (Wendemarke stellen die Puzzleteile dar) - Ablöseregeln: Übergabe des Staffelholzes |
| Hinführung (ca. 10 min) Sprung | Hockstretksprünge in die Grube: <ul style="list-style-type: none"> - Von den Querseiten der Sprunggrube üben die Schüler in drei Reihen nebeneinander. Der Absprung erfolgt aus einem Reifen in die Grube. | <ul style="list-style-type: none"> - 3 Reifen | <ul style="list-style-type: none"> - Gesamtkörperstreckung mit unterstützender Armbewegung soll geübt werden - Zum Überprüfen der Weite können Seile als Markierungshilfe dienen - Kommt keine Körperstreckung zustande kann evtl. ein Stab (oder ähnliches) über der Grube gehalten werden, den die Schüler abklatschen sollen |
| Trainingsphase (ca. 25 min) Sprung | Anlauf und Absprung: <ul style="list-style-type: none"> - Es werden 2 Reihen mit Teppichplatten vor dem Absprung in die Grube aufgebaut. - Die Schüler sollen Teppichplatten auf der Anlaufbahn treffen und in die Grube springen. - Die Übungen werden immer schwieriger: 1) Jeweils eine Teppichfliese liegt am Ablauf und eine am Absprung 2) Am Absprung wird eine zweite Fliese | <ul style="list-style-type: none"> - 18 Teppichfliesen - Kreide | <ul style="list-style-type: none"> - Der kontinuierliche Anlauf und der Absprung werden geübt - Die Übungen haben systematisch einen immer schwieriger werdenden Aufbau - Anlauf ca. 15-20m - Zwei Fliesenreihen um zwischen leichteren und schwereren |

Anhang

| | | | |
|---|--|--|----------------------------|
| | <p>hinzugefügt (letzte beide Kontakte)</p> <p>3) Der Anlauf wird durch eine Fliesenreihe erweitert (ca. 7 Platten)</p> <p>4) Jede zweite Teppichfliese wird herausgenommen (immer nur das Absprungbein wird auf die Fliesen gesetzt)</p> <p>5) Alle Fliesen werden wieder weggenommen und nur noch die letzte Absprungfliese bleibt. Am Ablaufpunkt wird eine Markierung gemacht.</p> <p>(vgl. Katzenbogner 2004, S.101)</p> | | Aufgaben zu differenzieren |
| <p>Reflexion (ca. 5 min)</p> <p>Entspannung und Abschluss</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Gemeinsames Treffen im Kreis - Fragen werden geklärt - Zum Abschluss sollen die Schüler sich auf den Rücken legen und ihren Atem spüren. Dann werden die Schüler nach und nach angetippt und dürfen aufstehen | | |

Anhang

| | |
|-----------------------------------|---|
| Datum: 22. 05. | Thema: Sprint/ Wurf |
| Zeit: ca. 13:15 – 14:45 | Ziele: Sprint – Antreten aus dem Stand; Schrittlänge erfahren und schulen(Tempomaximierung) Wurf – geradlinig und treffsicher Werfen; Schlagwürfe aus dem Stand und mit Anlaufschritten üben |

| Phase | Unterrichtsschritte | Medien/ Geräte | Meth./ did. Kommentar |
|-----------------------------------|--|---------------------------------|---|
| Erwärmung (ca. 20 min) | <ul style="list-style-type: none"> - Aufwärmen durch langsames Einlaufen im Gelände - Dehnen (Beinmuskulatur und Armmuskulatur); jeder Schüler darf eine Dehnübung vormachen, die Lehrperson zeigt Übungen für die Armmuskulatur | - Stoppuhr | <ul style="list-style-type: none"> - Steigern der Rundenzahl - Dehnübungen von letzter Woche werden wiederholt (neue Dehnübungen der Arme kommen hinzu) |
| Hinführung (ca. 10 min) Sprint | Ball nachjagen: <ul style="list-style-type: none"> - Schüler gehen in zweier Teams zusammen und stellen sich an einer Linie auf. Jedes Team bekommt einen Ball. 1) Schüler kegelt seinen Ball nach vorne, sodass er den Ball gerade noch ersprinten kann; Wechsel mit dem Partner 2) Der Partner kegelt von hinten den Ball am Vordere vorbei, dieser schaut nicht nach hinten und startet, wenn der Ball an ihm vorbei rollt (vgl. Bader, Chounard, Eberle, Komer & Mayer 2008, S.15) | - 4 Bälle (z.B. Gymnastikbälle) | <ul style="list-style-type: none"> - Variation: verschiedene Bälle (Größe und Gewicht) - Schüler müssen aus der Sprintstellung schnell antreten |

| | | | |
|---------------------------------------|--|---|---|
| Trainingsphase (ca. 20 min) Sprint | Fliesenbahnsteigerung: <ul style="list-style-type: none"> - Schüler laufen auf ausgelegten Fliesenbahnen - Es werden zwei Bahnen mit unterschiedlichen Abständen ausgelegt (abhängig von der Schrittlänge). Die Abstände der jeweiligen Bahn steigern sich um eine Fußbreite. Schaumstoffblöcke- Bahn für den Kniehub: <ul style="list-style-type: none"> - Daneben wird eine Bahn mit Schaumstoffblöcken gebaut. Die Schüler laufen durch die Bahn mit einem Bodenkontakt pro Schaumstoffblock (vgl. Bader et al. 2008, S.16f) | <ul style="list-style-type: none"> - 18 Teppichfliesen - 14 Schaumstoffblöcke | <ul style="list-style-type: none"> - Steigerungslauf (am Ende maximales Tempo) - Schrittlänge wird geschult - Wichtige Merkmale: Ballenlauf, Nase ist nach vorne gerichtet und die Arme helfen mit - Variation: zwei Schaumstoffblöcke Bahnen um die Schrittlänge zu variieren oder Seile statt Schaumstoffblöcke, damit die Hindernisse vorerst nicht so hoch sind |
| Hinführung (ca. 10 min) Wurf | Zielschafe Würfe – „Wäschestücke“: <ul style="list-style-type: none"> - Auf einer Schnur werden Zeitungen zwischen den Torpfosten aufgehängt. Diese sollen von den Schülern von einem gewissen Abstand abgeworfen werden. - Treffen die Schüler sicher, dann können sie einige Schritte zurückgehen und erneut werfen (vgl. Zeuner, Hofmann und Lehmann 2003, S.83) - evtl. Wiederholung – Hütchen abwerfen | <ul style="list-style-type: none"> - Zeitungsseiten, Schnur, Bälle - Hütchen | <ul style="list-style-type: none"> - Alternative: statt Zeitungsstücke können auch Luftballons an die Schnur gebunden werden |
| Trainingsphase (ca. 25 min) Wurf | Wiederholung des Schlagwurfs aus dem seitliche Stand: <ul style="list-style-type: none"> - Wurfauslage und Abwurf werden gemeinsam angeschaut. - Schüler gehen zu zweit zusammen und stellen sich gegenüber auf (an der Breite des Fußballfeldes). Sie haben die Aufgabe den Ball aus dem Stand möglichst gerade zum Partner zu | - Schlagbälle, Tennisbälle (oder Ähnliches) | |

Anhang

| | | | |
|-----------------------|--|--|---|
| | <p>aus dem Stand möglichst gerade zum Partner zu werfen.</p> <p>Werfen mit Anlaufschritten (für vereinzelte Schüler): („Vor dem Dreierhythmus wird der Arm mit einer Ausholbewegung weit nach hinten genommen und dort gehalten. Rechtswerfer machen drei Schritte: ‚Links – rechts – links‘, Linkswerfer: ‚Rechts – links – rechts‘. Dabei wird der zweite Schritt schnell und flach ausgeführt, leicht ausgedreht vor das andere Bein gesetzt.“ (Belz, Frey 2009, S. 143))</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Schritte werden von den Schülern zunächst trocken ausgeführt - Nach einigen Wiederholungen können die Schritte mit dem Ball ausgeführt werden | | <ul style="list-style-type: none"> - Schüler, die den Standwurf bereits gut beherrschen oder die das Werfen mit Anlaufschritten ausprobieren möchten - Verbale Hilfestellung hierbei: „links – rechts – links“ (Rechtswerfer) oder als Hilfe für den zweiten, überholenden Schritt „links – kreuz – links“ (Rechtswerfer) |
| Reflexion (ca. 5 min) | <ul style="list-style-type: none"> - Gemeinsames Treffen im Kreis - Fragen werden geklärt | | |

Anhang

| | |
|-----------------------------------|---|
| Datum: 12. 06. | Thema: Sprint/ Sprung |
| Zeit: ca. 13:15 – 14:45 | Ziele: Sprint – aus unterschiedlichen Positionen Reagieren, Antreten und Beschleunigen; Üben des Hochstarts und des Startsignals „Auf die Plätze – Fertig – Los“ Sprung – Sprung in die Weite ziehen, den richtigen Absprung treffen |

| Phase | Unterrichtsschritte | Medien/ Geräte | Meth./ did. Kommentar |
|-----------------------------------|---|---|---|
| Erwärmung (ca. 20 min) | <ul style="list-style-type: none"> - Laufen in der Reihe mit unterschiedlichen Bewegungsaufgaben. Der vorderste Schüler wechselt nach hinten, sodass jeder Schüler einmal vorne war. - Dehnen (vor allem der Arm- und Beinmuskulatur); jeder Schüler darf eine Dehnübung vorschlagen | | <ul style="list-style-type: none"> - Eventuell fallen den Schülern Dehnübungen ein, die sie die letzten beiden Male gelehrt haben |
| Hinführung (ca. 10 min) Sprint | Reaktions- und Antrittsübungen: <ul style="list-style-type: none"> - Schüler stellen sich in einer Linie auf, auf ein Startsignal hin sprinten sie bis zu einer gegebenen Markierung. - Die Startposition wird verändert. Start aus... <ul style="list-style-type: none"> o der Bauchlage, Blickrichtung zum Ziel o der Rückenlage, Blickrichtung nach hinten o dem Kniestand, Blickrichtung zum Ziel o dem Schneidersitz, Blickrichtung nach hinten | <ul style="list-style-type: none"> - 4 Hütchen (als Markierung von Start und Ziel) | <ul style="list-style-type: none"> - Variation: es werden zwei Gruppen gemacht, jeweils eine Gruppe macht kurz Pause oder die etwas leistungsfähigeren Schüler bekommen eine längere Sprintstrecke - Schüler müssen reagieren, antreten und beschleunigen aus den unterschiedlichsten |

| | | | |
|---------------------------------------|--|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> o dem Vierfüßlerstand, Blickrichtung zum Ziel (vgl. Bechheim 2008, S. 72f) | | Positionen |
| Trainingsphase (ca. 20 min) Sprint | Hochstart: <ul style="list-style-type: none"> - das Kommando: „Auf die Plätze – Fertig – Los“ wird geübt - die Startstellungen des Hochstarts und des Kauerstarts werden erklärt und demonstriert (Startkommando) - Jeder Schüler darf die Startklappe einmal bedienen und die anderen Schüler üben den Hochstart (Schnittstellung, das stärkere Bein steht vorne) und den Kauerstart (Schnittstellung, Ballenposition, Körperspannung, Stütz des Gegenarms zum vorderen Bein) - Schüler sprinten eine vorgegebene Strecke (50m) und die Zeit wird gemessen (Wenn die Schüler möchten dürfen sie auch die Stoppuhr bedienen) | <ul style="list-style-type: none"> - Startklappe - Stoppuhr | <ul style="list-style-type: none"> - Start aus der Schnittstellung, das vordere Bein soll gefunden werden - Schüler geben das Startkommando und können sich gegenseitig die Zeit stoppen |
| Hinführung (ca. 10 min) Sprung | Sprünge über Hindernisse: <ul style="list-style-type: none"> - Die Schüler springen in die Sprunggrube über Schaumstoffblöcke, die hinter der Zone aufgestellt werden - Die Höhe wird auf der zweiten Bahn variiert - Zur Hilfe kann der Absprung durch eine Teppichfiese markiert werden (vgl. Bechheim 2008, S. 87) | <ul style="list-style-type: none"> - 10 Schaumstoffblöcke - 2 Teppichfiesen | <ul style="list-style-type: none"> - Hier erreichen die Schüler eine gewisse Sprunghöhe und sie lernen den Sprung ohne Angst in die Länge zu ziehen - Zu hohe Hindernisse sollten vermieden werden, da die Schüler sonst eine falsche Körperhaltung einnehmen |
| Trainingsphase (ca. 25 min) Sprung | Weitsprung in Zonen: <ul style="list-style-type: none"> - In der Sprunggrube werden 3 Zonen markiert (durch alte Fahrradreifen oder durch Seile) - Jeder Schüler hat 5 Sprünge; die erreichten | <ul style="list-style-type: none"> - Alte Fahrradreifen oder Seile | <ul style="list-style-type: none"> - Mannschaftswettbewerb: alle müssen gemeinsam eine gewisse Punktzahl erreichen |

Anhang

| | | | |
|-----------------------|--|--|--|
| | <p>Zonen werden in Punkte umgewandelt und addiert</p> <ul style="list-style-type: none">- Die Sprünge zählen nur, wenn der Absprung getroffen wurde- Die Schüler können gemeinsam etwas gewinnen, wenn sie mehr als eine von der Lehrperson vorher genannte Punktzahl erreichen. <p>(Vgl. Bechheim 2008, S. 86)</p> | | |
| Reflexion (ca. 5 min) | <ul style="list-style-type: none">- Gemeinsames Treffen im Kreis- Fragen werden geklärt | | |

Anhang

| | |
|-----------------------------------|--|
| Datum: 19. 06. | Thema: Staffellauf/ Kugelstoßen |
| Zeit: ca. 13:15 – 14:45 | Ziele: Staffellauf – Schulung der Übergabe des Staffelstabs im Laufen; Schulung der Bewegungsschnelligkeit Kugelstoßen – Gerätgewöhnung; frontal Stoßen aus dem Stand |

| Phase | Unterrichtsschritte | Medien/ Geräte | Meth./ did. Kommentar |
|--|---|---|---|
| Erwärmung (ca. 20 min) | <ul style="list-style-type: none"> - Aufwärmen durch langsames Einlaufen im Gelände - Dehnen (vor allem der Arm- und Beirmuskulatur); jeder Schüler darf eine Dehnübung vorschlagen | | |
| Hinführung (ca. 15 min) Staffellauf | Würfelsprint: <ul style="list-style-type: none"> - Schüler werden in zwei Gruppen eingeteilt - Am Ende der Sprintstrecke liegen in zwei Reifen jeweils ein Blatt mit allen Würfelzahlen und ein Würfel - Ziel ist es so schnell wie möglich alle Zahlen abzuwürfeln - Ein Schüler sprintet zum Reifen, würfelt eine Zahl, streicht diese durch und sprintet zurück um den nächsten Schüler per Handschlag abzuschlagen (vgl. Belz & Frey 2009, S.38) | <ul style="list-style-type: none"> - 2 Reifen - 2 Würfelblätter - 2 Würfel | <ul style="list-style-type: none"> - die Lehrperson teilt die Gruppen ein, damit diese ungefähr gleich leistungstark sind. |
| Trainingsphase (ca. 15 min) | Staffelstab im Laufen übergeben: | - 2 Staffelhölzer | - Die Übung wird zunächst im |

| | | | |
|--|--|----------------------------|---|
| Staffellauf | <ul style="list-style-type: none"> - Jeweils ein Schüler steht an einer Ecke des Fußballfeldes, die durch Hütchen markiert wurden (die andern Schüler haben eine kurze Pause – später wird gewechselt) - Der erste Schüler läuft los und übergibt am Eck den Staffelstab, der zweite Schüler läuft daraufhin los usw. - Vor Übergabe des Staffelstabs rufen die Schüler „Hopp“ oder den Namen des nächsten Sprinters | | Gehen oder langsamen Laufen ausprobiert und in der zweiten Runde unter Sprintbedingungen <ul style="list-style-type: none"> - Laufweg: Staffelviereck - Ablöseregeln: Übergabe des Staffelstabs - Ziel ist es, den Staffelstab ohne größere Schwierigkeiten zu übergeben |
| Hinführung (ca. 15 min) Kugelstoßen | Frontal aus dem Stand stoßen: <ul style="list-style-type: none"> - Die Schüler gehen paarweise zusammen und stellen sich gegenüber auf - Sie stehen mit beiden Füßen parallel und stoßen dem Partner einen Medizinball erst mit beiden Armen und dann einarmig zu (vgl. Belz & Frey 2009, S.164) | - 4-5 Leichte Medizinbälle | <ul style="list-style-type: none"> - Schüler sollen ein Gefühl für das Stoßen bekommen - Es ist darauf zu achten, dass sie den Medizinball nicht werfen |
| Trainingsphase (ca. 20 min) Kugelstoßen | Gewöhnung an die Kugel: <ul style="list-style-type: none"> - Schüler stellen sich in einem Kreis auf und eine (oder zwei) Kugeln werden mit Zusatzaufgaben herumgegeben: <ul style="list-style-type: none"> o Kugel umkreist den Körper um den Rumpf o Kugel kreist um die Beine o Kugel wird leicht von der einen in die andere Hand gestoßen und dem Partner übergeben Frontaler Stoß mit der Kugel: <ul style="list-style-type: none"> - Frontaler Stoß mit der Kugel wird an der Weitsprunggrube demonstriert (Die Kugel liegt auf den Fingerwurzeln, sie wird | - Kugel | <ul style="list-style-type: none"> - Da die Schule nur eine begrenzte Anzahl an Kugeln besitzt bekommt nicht jeder Schüler eine eigene Kugel in die Hand - Erste Einführung - Der Frontale Stoß und die Kugelhaltung werden bei der nächsten Einheit „Kugelstoßen“ vertieft |

Anhang

| | | | |
|---------------------------|---|--|--|
| | <p>seitlich an Kinn und Hals angelegt; Der Ellenbogen wird angehoben und der andere Arm wird locker gehalten; Die Füße stehen parallel und die Knie werden gebeugt; Die Beine werden gestreckt und die Kugel wird nach vorne und nach oben gestoßen)</p> <ul style="list-style-type: none"> - eventuell Stoß über die Seite ausprobieren - Jeder Schüler darf die Kugel ein paar Mal in die Weitsprunggrube stoßen (vgl. Güllich, Heß, Jakobs, Lehmann, Mäde, Müller, Oltmanns & Schön 2004, S.192) | | <ul style="list-style-type: none"> - Variation: Stoßen mit den Medizinbällen - Schüler die bereits aus dem seitlichen Stand stoßen wollen dürfen dies ausprobieren |
| Reflexion (ca. 5 min) | <ul style="list-style-type: none"> - Gemeinsames Treffen im Kreis - Fragen werden geklärt | | |
| Entspannung und Abschluss | <ul style="list-style-type: none"> - Zum Abschluss sollen die Schüler sich auf den Rücken legen und ihren Atem spüren. Dann werden die Schüler nach und nach angetippt und dürfen aufstehen | | |

Anhang

| | |
|-----------------------------------|--|
| Datum: 26. 06. | Thema: Sprint/ Wurf |
| Zeit: ca. 13:15 – 14:45 | Ziele: Sprint – Fußgelenke kräftigen und Bein- und Körperstreckung erhalten; Üben des Hoch- und Tiefstarts und des Startsignals „Auf die Plätze – Fertig – Los“ Wurf – geradlinig und treffsicher Werfen; Schlagwürfe aus dem Stand und mit Anlaufschritten vertiefend üben |

| Phase | Unterrichtsschritte | Medien/ Geräte | Meth./ did. Kommentar |
|-----------------------------------|---|----------------|---|
| Erwärmung (ca. 20 min) | <ul style="list-style-type: none"> - Aufwärmen durch langsames Einlaufen im Gelände - Dehnen (vor allem der Arm- und Beinmuskulatur); jeder Schüler darf eine Dehnübung vorschlagen | - Stoppuhr | <ul style="list-style-type: none"> - Da der Reutlinger Schülerlauf „Power-Race I“ kommenden Samstag stattfindet, trainieren wir nochmals im Park. - Die Schüler dürfen ihre Zeit selbst stoppen |
| Hinführung (ca. 15 min) Sprint | Lauferfahrungen sammeln: <ul style="list-style-type: none"> - Schüler stellen sich entlang einer Linie auf - Übung wird eine vorgegebene Strecke ausgeführt, danach gehen die Schüler langsam wieder zurück zur Ausgangslinie - Übungen im Gehen: <ul style="list-style-type: none"> o Abrollen des Fußes von der Ferse zum Ballen (vom Ballen zur Ferse) o Auf den Fußaußenseiten (Fußinnenseiten) | - 10 Reifen | <ul style="list-style-type: none"> - Schüler sollten die Übung barfuß oder mit Socken ausführen - Übungen um die Füße und Fußgelenke zu kräftigen, sowie eine Bein- und Körperstreckung zu erhalten |

| | | | |
|---------------------------------------|--|-----------------------------|---|
| | gehen <ul style="list-style-type: none"> o Auf den Fersen (dem Ballen) gehen o Rückwärts, mit Abrollen der Füße, gehen (vgl. Bechheim 2008, S. 40f) <ul style="list-style-type: none"> - Übungen im Laufen: <ul style="list-style-type: none"> o Blind laufen; ein sehender Partner sprintet mit o Mit auf dem Rücken verschränkten Armen sprinten o Durch eine Reifenbahn so schnell wie möglich sprinten | | |
| Trainingsphase (ca. 15 min) Sprint | Hochstart und Tiefstart ausprobieren: <ul style="list-style-type: none"> - Wiederholung des Hochstarts und des Startsignals „Auf die Plätze - fertig - los“ - Unterschiedliche Positionen des Tiefstarts werden erklärt und demonstriert (mit Startkommando) (1. „Auf die Plätze“ – Beine versetzt, Arme sind gestreckt, senkrecht und schulterbreit, Daumen und Zeigefinger sind an der Linie 2. „Fertig“ – Beine drücken nach oben, Hüfte wird angehoben, das Gesäß ist höher als die Schulter 3. „Los“ – Explosiver Abdruck, Armeinsatz, Ballenlauf) <ul style="list-style-type: none"> - Startformen werden einzeln und in der Gruppe ausprobiert und geübt - Die Schüler dürfen das Startsignal geben und die Zeit messen (vgl. Bader et al. 2008, S.22) | - Startklappe - Stoppuhr | <ul style="list-style-type: none"> - Wenn ein Startblock vorhanden ist, kann dieser verwendet werden (Blockeinstellung: vorderes Bein 2 Fuß, hinteres Bein 3 Fuß (von der Startlinie aus)) |

Anhang

| | | | |
|-------------------------------------|---|--|--|
| Hinführung (ca. 10 min) Wurf | <p>Zonenwürfe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Schüler werden in zwei Gruppen aufgeteilt. - Das Fußballfeld wird in Zonen unterteilt. Die Schüler werfen mit dem Schlagball (oder mit Tennisbällen) in bestimmte Zonen. - Die Schüler sagen vorher in welche Zone sie treffen möchten. Jeder richtig vorhergesagte Wurf bekommt einen Punkt. Die Punkte werden pro Mannschaft gezählt. (vgl. Zeuner et al. 2003, S. 85) | <ul style="list-style-type: none"> - Schlagbälle, Tennisbälle | <ul style="list-style-type: none"> - Variation: Werfen aus sitzender Position |
| Trainingsphase (ca. 25 min) Wurf | <ul style="list-style-type: none"> - Standwurf und Wurf mit Anlaufschritten wird geübt - Ein Maßband wird zum Messen der Weite ausgerollt und Hütchen werden aufgestellt - Jeder Schüler soll für sich ausprobieren, wie sich das Anlaufen auf die Treffgenauigkeit und auf die Weite auswirkt | <ul style="list-style-type: none"> - Schlagbälle, Tennisbälle - Maßband - Hütchen | <ul style="list-style-type: none"> - Hütchen sollen als Orientierungsmarker dienen (Wie weit habe ich geworfen? Schaffe ich das noch mal oder schaffe ich es sogar über das Hütchen zu werfen?) |
| Reflexion (ca. 5 min) | <ul style="list-style-type: none"> - Gemeinsames Treffen im Kreis - Fragen werden geklärt - Letzte Informationen zum „Power Race I“ werden gegeben | | |

Anhang

| | |
|-----------------------------------|---|
| Datum: 03. 07. | Thema: Sprung/ Kugelstoßen |
| Zeit: ca. 13:15 – 14:45 | Ziele: Sprung – Sprung in die Weite ziehen, den richtigen Absprung treffen, Regeln wiederholen Kugelstoßen – Standstoß aus der frontalen Stellung mit Auftaktschritt |

| Phase | Unterrichtsschritte | Medien/ Geräte | Meth./ did. Kommentar |
|---------------------------------------|---|--|--|
| Erwärmung (ca. 20 min) | <ul style="list-style-type: none"> - Slalomlauf durch eine Schülerreihe. Jeweils ein Schüler läuft und die anderen stellen Orientierungsmarker dar: Slalomhopperlauf, Slalomseitgalopp, Slalomseitgalopp mit Drehungen usw. - Dehnen (vor allem der Arm- und Beinmuskulatur); jeder Schüler darf eine Dehnübung vorschlagen | | |
| Hinführung (ca. 10 min) Sprung | Läufe um den Fußballplatz: <ul style="list-style-type: none"> - Hopperlauf - Sprungläufe über eine Medizinballreihe - Einbeinsprünge Rhythmenwechsel (z.B. „links-links-links-rechts“) | - 5 Medizinbälle | <ul style="list-style-type: none"> - Die Lehrperson kann akustische Hilfestellung geben |
| Trainingsphase (ca. 20 min) Sprung | Weithochsprünge: <ul style="list-style-type: none"> - Rechts und links von der Weitsprunggrube halten zwei Personen ein Plastikband (oder ein elastisches Gummiband), der Absprung wird durch eine Teppichfliese markiert | <ul style="list-style-type: none"> - Plastikband, elastisches Gummiband - 2 Teppichfliesen - Kreide | - Teppichfliese als Absprunghilfe |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Schüler springen über das Plastikband, der Startpunkt wird von jedem mit einer Kreide markiert Weitsprünge <ul style="list-style-type: none"> - Jeder Schüler macht bis zu drei Sprünge - Hierbei wird die Weite gemessen (Schüler können die Lehrkräfte hier unterstützen) - Es wird noch einmal besprochen wo der Absprung ist und wie die Schüler am besten aus der Weitsprunggrube herauslaufen - Jeder Schüler kann am Ende ablaufen wie viel Schritte er ungefähr für den Anlauf benötigt | | |
| Hinführung (ca. 10 min) Kugelstoßen | Gymnastik mit der Kugel: <ul style="list-style-type: none"> - „Holzhacken“: Die Kugel wird mit beiden Händen über dem Kopf gehalten, nach unten durch die Beine geschwungen und wieder in die Hochhalte gebracht - Kegeln: Die Kugel wird zu einem gegenüberstehenden Schüler gerollt - Kugel wird mit einem Arm in die Hochhalte gestemmt (danach mit dem anderen Arm) | <ul style="list-style-type: none"> - Kugel - (evtl. Medizinbälle) | <ul style="list-style-type: none"> - Schüler stehen im Kreis, da nicht genügend Kugeln vorhanden sind - Die Kugel wird an den Partner weitergereicht - Alternativ können die Schüler die Übungen mit Medizinbällen durchführen |
| Trainingsphase (ca. 25 min) Kugelstoßen | Stoßen an der Weitsprunggrube: <ul style="list-style-type: none"> - Vorbereitende Übung - Schockwurf: <ul style="list-style-type: none"> o Kugel wird mit beiden Armen gestoßen (Schockwurf: vorwärts- aufwärts, rückwärts- aufwärts, vorwärts aus der Hocke- aufwärts) Standstoß aus der frontalen oder seitlichen Stellung | <ul style="list-style-type: none"> - Kugel - Medizinbälle | <ul style="list-style-type: none"> - Schüler die dies bereits |

Anhang

| | | | |
|---------------------------|---|--|--|
| | wird geübt: (Kniestreckung des Stenmbeins mit dem Stoß) - Das Halten der Kugel wird wiederholt und gemeinsam angeschaut - Stoßkreis wird mit Kreide aufgemalt und ein Stoßbalken (aus Medizinbällen wird gebaut) - Weiten werden gemessen | | beherrschen dürfen versuchen seitlich (1/4- Drehung) zu stoßen |
| Reflexion (ca. 5 min) | - Gemeinsames Treffen im Kreis - Fragen werden geklärt | | |
| Entspannung und Abschluss | - Zum Abschluss sollen die Schüler sich auf den Rücken legen und ihren Atem spüren. Dann werden die Schüler nach und nach angetippt und dürfen aufstehen | | |

C) Interviews mit den Schülern der Leichtathletikgruppe

1. Konventionen

(Den vorliegenden Transkriptionen liegen vereinfachte GAT-Konventionen zugrunde)

| | |
|-------------------|---|
| BETONT/ akZENT | Großbuchstaben |
| [] | überlappend und parallel |
| (-), (--), (---) | geschätzte Pausen (0,25-0,75 Sek.) |
| (2s) | geschätzte Pause mit Zeitangabe |
| ., ::, ::: | je nach Länge der Dehnung (so:), (un::d) |
| ? | Frageintonation |
| / | Wortabbruch |
| () | unverständlich |
| (so schrecklich) | vermuteter Wortlaut |
| ähm, mh | Verzögerungssignale, sog. gefüllte Pausen |
| << erstaunt>> | interpretierende Kommentare |

2. Transkriptionen

Schülerin 1 (S1): Juliane

Aufnahmedatum: 26.06.2012

Aufnahmedauer: 5 min.

[1]

S1 mh
L welchen sport treibst du denn außerhalb der schule? (2s) treibst du denn sport außerhalb

[2]

S1 (-) nein ich treibe eigentlich keinen sport
L oder nach der schule? würdest du denn gerne

[3]

S1 ja (--) äh geräte also (nippon)
L sport außerhalb der schule machen? <<ah>> nippon was

[4]

S1 mh das ist ein sportstudio in dem auch meine oma ist die trainiert dort
L ist das denn?

[5]

S1 einmal in der Woche ja aber nur zum schauen
L warst du denn dort schonmal dabei?
okay

[6]

S1 (4s) keine ahnung
L was bedeutet für dich denn der sport in deinem leben? (--) warum

[7]

S1 mh dass man wach ist äh und weil es spaß macht
L macht man denn SPORT? hast du
denn

[8]

S1 nein nicht so
richtig(-)
L vor diesem leichtathletiktraining schon mal leichtathletik gemacht?

[9]

S1 wir haben aber schonmal geworfen da war ich ganz gut
L was hast du dir denn außer dem

[10]

S1 mhm (4s) ja
ich
L werfen unter leichtathletik vorgestellt? wusstest du was leichtathletik ist?

[11]

S1 hab leichtathletik eben schon in der schule gemacht (--)
L und außerhalb der schule, hast
du

Anhang

| | | |
|--------------|--|------------------------------|
| [12] | | |
| S1 | habs auch schon im | |
| L | leichtathletik zum beispiel schon mal im fernsehen gesehen? | |
| [13] | | |
| S1 | fernsehen gesehen (-) weitsprung und ballwerfen und sprintrennen (2s) hatte schon ein | |
| L | | |
| [14] | | |
| S1 | bisschen Ahnung was das ist | |
| L | was macht dir denn hier beim training am meisten spaß | |
| [15] | | |
| S1 | das warmlaufen im park am hallenbad und das zeit stoppen (---) ich freu mich schon | |
| auf | | |
| L | | |
| [16] | | |
| S1 | den lauf am samstag | mhm |
| L | den power race lauf in reutlingem meinst du? | was gehört |
| für | | |
| [17] | | |
| S1 | turnschuhe und was man beim sport anziehen muss | |
| L | dich zu einem training dazu? | das |
| [18] | | |
| S1 | | |
| L | stimmt, ich meinte jetzt aber auch das training hier auf dem sportplatz, wenn du bereits | |
| [19] | | |
| S1 | äh weiß nicht (4s) dass man beim sportmachen schwitzt | |
| L | umgezogen bist | welche |
| [20] | | |
| S1 | das ballwerfen, da war ich im sport | |
| L | disziplin ist denn deine Lieblingsdisziplin und warum | |
| [21] | | |
| S1 | die beste der klasse | nein eher |
| L | würdest du denn gerne weiter leichtathletik betreiben? | |
| [22] | | |
| S1 | nicht mal schauen | |
| L | wenn das training nächstes jahr in der schule wieder angeboten | |
| würde | | |
| [23] | | |
| S1 | (--) schon ganz gerne | |
| L | würdest du nochmal mitmachen? | fühlst du dich beim training |
| [24] | | |
| S1 | manchmal so manchmal so | das |
| weitspringen | | |
| L | herausgefordert? | was strengt dich denn an |
| [25] | | |
| S1 | finde ich nicht so gut | |
| L | wie findest du es dass andere manchmal besser oder schlechter | |
| sind | | |

Anhang

[26]

| | |
|----|---|
| S1 | (2s) das ist mir eigentlich egal (--) |
|) | |
| L | als du (---) ist dir das egal oder macht es dir etwas aus |

[27]

| | |
|----|---|
| S1 | ich mein ich freu mich schon wenn ich beim ballwurf gut oder besser als Imran und |
| L | |

[28]

| | | |
|----|---|----|
| S1 | Jessica bin | ja |
| L | (-) also freut es dich schon, wenn du bei wettbewerben gut abschneidest | |

[29]

| | |
|-----|---|
| S1 | nein noch |
| nie | |
| L | hast du denn bereits außerhalb der schule an wettbewerben teilgenommen? |

[30]

| | | |
|----|---|-----------------------------|
| S1 | ja | weil wir |
| L | freust du dich auf den wettbewerb in konstanz | u::nd warum freust du dich? |

[31]

| |
|----|
| S1 |
| L |

[32]

| | |
|---------|---|
| S1 | gemeinsam an den Bodensee fahren und so |
| L | hast du denn eine vorstellung wie ein |
| solcher | |

[33]

| | | |
|-----|---------------------|--|
| S1 | mhm (---) nein | |
| L | wettbewerb abläuft? | hast du denn im fernsehen beispielsweise schon |
| mal | | |

[34]

| | |
|----|---|
| S1 | (--) am ende stehen die auf ein podest und bekommen |
| L | eine siegerehrung angeschaut |

[35]

| | |
|---------|--|
| S1 | medaillen und so |
| L | <<stimmt>> was erwartest du von dem wettbewerb in konstanz |
| welchen | |

[36]

| | |
|-------|--|
| S1 | den ersten platz? (---) oder einen guten wir |
| haben | |
| L | Platz denkst du werden wird erreichen? |

[37]

| | |
|----|----------------------------|
| S1 | ja auch ganz gut trainiert |
| L | |

Anhang

Schüler 2 (S2): Brian

Aufnahmedatum: 26.06.2012

Aufnahmedauer: 4:30 min.

[1]

S2 baseball und handball

L welchen sport treibst du denn noch außerhalb der schule?

baseball

[2]

S2 nein baseball baseball seit drei jahren und handball seit

L oder basketball? und seit wann?

[3]

S2 letztem Jahr in der woche trainiere

ich

L wann und wie oft trainierst du dafür in der Woche?

[4]

S2 vier mal zweimal baseball und zweimal handball

L würdest du gerne noch andere

sportarten

[5]

S2 schon aber leider geht nicht mehr da die woche voll ist

L machen? wo spielst du denn

[6]

S2 j:a

L baseball und handball im verein? wenn du zeit hättest würdest du dann gerne noch

[7]

S2 ich würde noch sehr gerne basketball spielen

L mehr machen? was bedeutet für dich denn

[8]

S2 viel (---) na ja es macht spaß und ich bleibe fit

L der sport? hast du denn vor diesem

[9]

S2 nein noch nicht so richtig wir

L leichtathletiktraining schonmal leichtathletik gemacht?

[10]

S2 haben schonmal in der schule einzelne sachen gemacht aber noch nicht richtig

L was hast

du

[11]

S1 (4s)

L dir denn unter leichtathletik vorgestellt? hast du denn gewusst was leichtathletik ist?

Anhang

[12]

S1 ja ich hab schon öfters die olympiade angeschaut und hab zum beispiel weitsprung den
L

[13]

S1 lauf oder sprint gesehen (---) es
L was macht dir denn hier beim training am meisten spaß?

[14]

S1 macht mir alles spaß das werfen
und
L (-- u::nd welche disziplin macht dir am meisten spaß

[15]

S1 der sprint da bin ich ganz gut drin das
L was gehört für dich denn zu einem training dazu

[16]

S1 warmlaufen (5s) und mehr weiß ich nicht (--) kommt auf die Sportart drauf an
L würdest
du

[17]

S1 ja (-) mhm na ja
vielleicht
L denn gerne weiter leichtathletik trainieren vielleicht im verein?

[18]

S1 wenn ich noch zeit hätte ich mache halt gerne baseball und handball und will das nicht
L

[19]

S1 aufgeben
L fühlst du dich im leichtathletiktraining manchmal herausgefordert und ist es

[20]

S1 es geht so wir könnten ruhig noch etwas mehr
trainieren
L anstrengend für dich oder nicht?

[21]

S1 in der woche es
L kommt es denn vor dass du dich unterfordert fühlst hier im training?

[22]

S1 strengt mich schon an aber es geht noch
L wie gehst du denn damit um, dass du etwas
besser

[23]

S1 ich bin gar nicht besser als die anderen
L bist als andere schüler? Aber du sprintest doch
zum

[24]

S1 ich sprinte schneller und so aber das ist mir egal aber
L beispiel immer am schnellsten

Anhang

[25]

S1 eigentlich ist es schon gut

L wie blickst du denn auf den leichtathletikwettbewerb hast du

[26]

S1 (--) ich habe keine angst davo::r vor was denn ich freue
mich

L Angst oder freust du dich?

[27]

S1 den vorletzten nein spaß schon den ersten

L welchen platz denkst du werden wir erreichen

[28]

S1 platz ja im baseball und im handball
habe

L hast du denn bereits an wettkämpfen teilgenommen

[29]

S1 ich schon spiele gemacht da waren wir auch immer ganz gut

L (---) denkst du wir werden
in

[30]

S1 (---)ich
denke

L konstanz auch so gut sein und wie gehst du damit um wenn es nicht klappt

[31]

S1 wir werden auch bei leichtathleik ganz gut sein (---) u::nd wenn nicht ist's doch egal

L

[32]

S1 haupsache wir haben mitgemacht

L

Anhang

Schülerin 3 (S3): Imran

Aufnahmedatum: 26.06.2012

Aufnahmedauer: 4:11 min.

[1]

S3 ja mhm (5s) so tanzen hip hop
L treibst du denn sport auch außerhalb der schule? und was?

[2]

S3 und wir dürfen uns lieder wünschen immer montags
jeden
L wie oft gehst du dann dort hin?

[3]

S3 montag
ja (4s)
L würdest du gerne noch weitere sportarten oder einen anderen sport machen?

[4]

S3 weiß nicht genau (4s)
L und welchen? was bedeutet für dich der sport in deinem leben

[5]

S3 weil es mir spaß macht
L warum treibst du denn sport hast du denn vor diesem training

[6]

S3 nein eigentlich nicht
L schonmal leichtathletik gemacht? noch nie ? und hier in der schule?

[7]

S3 nee leichtathletik ist sport
L was hast du dir denn unter leichtathletik vorgestellt
<<genau>>

[8]

S3 laufen und werfen
L (---) u::nd was macht man den so genau beim training hast du dir denn

[9]

S3 nee noch nie
L leichtathletik schonmal im fernsehen angeschaut? Hast du noch nicht die

[10]

S3 (---) nee
L olympiade oder weltmeisterschaften gesehen? was macht dir denn hier beim

[11]

S3 sprint zum beispiel das mit dem puzzle
L training am meisten spaß und was gehört für dich

Anhang

[12]

S3 (8s) dass man draußen ist u::nd das man sport
L zu einem leichtathletik training dazu?

[13]

S3 macht
L würdest du denn gerne weiter leichtathletik trainieren hier in der schule oder im

[14]

S3 ja schon sehr gerne
nächstes
L verein also würdest du nächstes jahr auch wieder teilnehmen

[15]

S3 jahr auch
L kommt es denn vor dass du dich in manchen situationen herausgefordert
fühlst?

[16]

S3 ja das training ist schon anstrengend ich
L und kannst du hier eine situation beschreiben

[17]

S3 komm immer wieder () ins schwitzen
L hast du sonst manchmal beschwerden oder tut dir

[18]

S3 hab halt manchmal fußschmerzen und eben bauchweh aber das geht
L etwas weh?

[19]

S3 eigentlich
L und wie blickst du auf den wettbewerb (2s) freust du dich oder hast du
angst?

[20]

S3 bin mal gespannt weil ich zum ersten mal dorthin gehe
L hast du denn eine vorstellung wie

[21]

S3 (4s) am ende bekommt man vielleicht einen pokal
L ein solcher wettbewerb abläuft u::nd

[22]

S3 ja aber wir haben ja dann
L was ist wenn es nicht klappt wenn ihr keinen pokal bekommt

[23]

S3 gut gearbeitet und wir haben's probiert
L

Anhang

Schülerin (S4): Jessica
Aufnahmedatum: 26.06.2012
Aufnahmedauer: 4:06 min.

[1]

| | |
|----------|--|
| S4 | ich |
| mach:::e | |
| L | du hast doch mal erzählt dass du auch sport außerhalb der schule treibst oder? |

[2]

| | | |
|----|--------------------------|---|
| S4 | turnen und (---) balett | ich weiß nicht im balett seit ich klein bin |
| L | <<aaaah>> und seit wann? | |

[3]

| | | |
|----|---------------------------------------|-------------------|
| S4 | und turnen weiß ich nicht genau | mhm (---) mh (2s) |
| L | und wie oft findet das training statt | |

[4]

| | |
|----|---|
| S4 | das kinderturnen ist immer dienstags und das balett ist am mittwoch |
| L | würdest du denn |

[5]

| | | |
|----|---------------------------------------|---------------------------------|
| S4 | j:aaa (4s) reiten | |
| L | gerne noch weitere sportarten machen? | was bedeutet denn der sport für |

[6]

| | | |
|----|------|--|
| S4 | (6s) | keine ahnung (---) weil es spaß macht und weil |
| L | dich | warum machst du denn sport |

[7]

| | |
|----|---|
| S4 | man fit bleibt und weil ich die anderen dort treffe |
| L | hast du denn vor diesem |

[8]

| | | |
|----|---|-----------------|
| S4 | nein noch nie | |
| L | leichtathletiktraining schonmal leichtathletik gemacht? | Was hast du dir |

[9]

| | | |
|----|----------------------------------|---------------------------------------|
| S4 | ähm (4s) | wir springen |
| L | unter leichtathletik vorgestellt | was machen wir denn hier im training? |

[10]

| | |
|----|--|
| S4 | weitwurf kugelstoßen |
| L | hast du leichtathletikwettkämpfe im fernsehen oder am computer |

[11]

| | | |
|----|-----------------------|---|
| S4 | mh:mm nee | |
| L | schon mal angeschaut? | was macht dir denn hier beim training am meisten spaß |

[12]

| | | |
|----|---|---------|
| S4 | (--) sprint und springen | was ist |
| L | <<okay>> was gehört für dich denn zum richtigen training dazu | |

Anhang

[13]

S4 denn ein training

L das was wir hier auf dem sportplatz machen ist zum beispiel ein training

[14]

S4 als:oo ballwurf und sprint und so

L <<genau>> würdest du denn gerne weiter leichtathletik

[15]

S4 jA

jA

L machen dann würdest du auch nächstes jahr wieder an diesem training teilnehmen

[16]

S4 nee finde das eigentlich ganz gut

L kommt es vor dass du über- oder unterfordert bist?

[17]

S4 ich freue mich schon auf den

L welche gefühle hast du denn in hinblick auf den wettbewerb

[18]

S4 wettkampf und die übernachtung den ersten

L welchen platz denkst du erreichen wir denn

[19]

S4 platz dann bekommen wir den

L und wenn wir es nicht auf den ersten platz schaffen?

[20]

S4 zweiten platz dann der dritte platz

L und wenn wir den dann auch nicht bekommen wäre das

[21]

S4 jA ich will auf den

L dann schlimm wenn wir den dritten oder vierten platz bekommen

[22]

S4 ersten platz das wär schon gut

L hast du denn schonmal an einem wettbewerb teilgenommen

[23]

S4 nee ich bin auch auf samstag gespannt

L

Anhang

Schüler (S5): Mark

Aufnahmedatum: 26.06.2012

Aufnahmedauer: 4:20 min.

| | | |
|--------|---|------------------------------|
| [1] | | |
| S5 | nein | na ja doch ich |
| geh | | |
| L | treibst du denn auch sport außerhalb der schule | gAr keinen |
| [2] | | |
| S5 | manchmal laufen | meistens alleine so halt |
| L | wie oft und mit wem gehst du denn laufen? | |
| [3] | | |
| S5 | manchmal | |
| ja | | |
| L | würdest du denn gerne noch weitere sportarten machen oder kennen lernen? | |
| [4] | | |
| S5 | eigentlich schon | (---) mhm (2s) |
| L | was bedeutet für dich denn der sport in deinem leben | |
| [5] | | |
| S5 | ja weil es fit hält und es macht auch spaß | |
| L | warum treibst du denn sport | hast du denn vor |
| [6] | | |
| S5 | ja (--) halt auch schon mal in der | |
| schule | | |
| L | diesem training schon mal leichtathletik gemacht? | |
| [7] | | |
| S5 | da haben wir geworfen und gesprintet | |
| L | hast du leichtathletik wettkämpfe schon mal im | |
| [8] | | |
| S5 | mhm (--) bei der weltmeisterschaft oder olympiade zum | |
| L | fernsehen oder so gesehen? | |
| [9] | | |
| S5 | beispiel | (-) die übungen zum sprinten |
| L | was macht dir hier beim training am meisten spaß | |
| [10] | | |
| S5 | find ich eigentlich am besten und dann noch weitsprung | |
| L | würdest du denn gerne weiter | |
| [11] | | |
| S5 | ja eigentlich schon | |
| L | leichtathletik trainieren in der schule oder im verein? | dass heißt du |
| [12] | | |
| S5 | ja | |
| L | würdest auch nächstes jahr wieder mitmachen wenn es das angebot geben würde | |
| | (---) | |

Anhang

[13]

| | |
|----|--|
| S5 | (4s) ja bei den mannschafts- |
| L | fühlst du dich denn im training manchmal herausgefordert |

[14]

| | |
|----|--|
| S5 | wettkämpfen fordern uns die anderen heraus (-) da muss ich mich schon anstrengen |
| L | |

[15]

| | |
|------------|--|
| S5 | nein |
| eigentlich | |
| L | kommt es denn vor dass du dich manchmal unter- oder überfordert fühlst |

[16]

| | |
|-----|--|
| S5 | nicht |
| das | |
| L | wie gehst du denn damit um dass manche hier besser oder schlechter sind als du |

[17]

| | |
|------------|---|
| S5 | ist mir eigentlich egal das ist doch normal |
| L | freust du dich denn schon auf den |
| wettbewerb | |

[18]

| | | |
|-----|---|----------------------|
| S5 | ja | nee jetzt am samstag |
| das | | |
| L | hast du denn schonmal an großen wettbewerben teilgenommen | |

[19]

| | |
|----|---|
| S5 | erste mal bei dem lauf |
| L | was erwartest du denn von dem leichtathletikwettbewerb (--) |

[20]

| | | |
|----|--|-------------|
| S5 | der erste platz wäre schon schön | |
| L | welchen Platz möchtest du denn erreichen | u:::nd wenn |

[21]

| | |
|----|--|
| S5 | dann ist das eigentlich |
| L | ihr nicht den ersten platz erreicht sondern schlechter abschneidet |

[22]

| | |
|----|--|
| S5 | auch egal weil wir haben ja unser bestes gegeben |
| L | |

Anhang

Schüler (S6): Dennis

Aufnahmedatum: 26.06.2012

Aufnahmedauer: 4:24 min.

Situation: Dennis erst einmal am Training teilgenommen und daher wurden einige Fragen konkret zum Training ausgelassen.

[1]

| | | | |
|----|--|------------|-------|
| S6 | ja | fußball | schon |
| L | treibst du denn auch sport außerhalb der schule (-) und was? | seit wann? | |

[2]

| | | |
|----|--|----------------------------------|
| S6 | vier jahre | viermal in der woche also montag |
| L | dienstag | |
| L | wie oft findet denn das training statt | [<<echt>>] |

[3]

| | | |
|----|-----------------------------------|--------------------------|
| S6 | mittwoch donnerstag | ja aber meistens tuniere |
| L | zum | |
| L | und dann habt ihr auch wettkämpfe | |

[4]

| | |
|----|--|
| S6 | beispiel letzte woche haben wir ein tunier gehabt und dann wieder in zwei wochen |
| L | |

[5]

| | |
|----|---|
| S6 | nein |
| L | würdest du denn gerne noch andere sportarten außerhalb der schule machen? |

[6]

| | | |
|----|-----------------------------------|------------------------|
| S6 | reicht mir das mach ich echt gern | weil es mir spaß macht |
| L | warum treibst du denn sport? | |

[7]

| | | |
|----|---|--------|
| S6 | ja in d() | |
| L | hast du denn schonmal leichtathletik gemacht vor diesem training? | in der |
| L | schule | |

[8]

| | | |
|----|---|------------------|
| S6 | ja | ja weil wir beim |
| L | hast du dir denn unter leichtathletik schon was vorstellen können | |

[9]

| | | |
|----|---|--|
| S6 | fußball auch manchmal leichtathletik machen zum beispiel sprint oder so übungen | |
| L | | |

[10]

| | | |
|----|--|--|
| S6 | ich schau eigentlich meistens nur | |
| L | hast du schonmal im fernsehen leichtathletik gesehen | |

[11]

| | | |
|----|--|--------------------------|
| S6 | fußball | sprint weil ich das auch |
| L | welche disziplin denkst du macht dir am meisten spaß | |

Anhang

[12]

S6 schon oft gemacht hab und glaub ganz gut bin

L was gehört für dich zu einem richtigen

[13]

S6 gut spielen und besser werden

L training dazu? u:::nd würdest du denn gerne weiter

[14]

S6 mir reicht eigentlich der fußball

L leichtathletik machen zum beispiel im verein?

[15]

S6 ganz normal

eigentlich

L freust du dich denn auf den wettbewerb oder hast du angst davor

[16]

S6 weil wir nehmen ja beim fußball auch oft an tunieren teil

L welchen platz möchtest du

[17]

S6 (--) also wenn wir gut sind erster ()

L mit dem leichtathletikteam erreichen glaubst du

[18]

S6 glaub schon dass wir gut sind

L das können wir schaffen wie gehst du damit um wenn

ihr

[19]

S6 das wär nicht s:::o schlimm dann würden wirs das

L es nicht auf die ersten plätze schafft

[20]

S6 nächste mal wieder probieren

L dass heißt du würdest nächstes jahr auch wieder

teilnehmen

[21]

S6 ja sport machen macht mir eigentlich immer spaß

L

D) Schülerleistungen

Schülerleistungen - März 2012

| | | Weitsprung (Meter) | | | Standweitsprung (Meter) | | | Sprint 50m (Sekunden) | | | Schlagball (Meter) | | |
|--|------------|-----------------------|------|------|----------------------------|------|--|--------------------------|------|------|-----------------------|------|--|
| Brian | 20.3. | 4,12 | 4,75 | 4,78 | 2,49 | 2,41 | | 7,4 | 7,7 | 7,1 | | 47 | |
| Jessica | 20.3. | 1,50 | 1,47 | | 0,88 | 0,97 | | 12,2 | 11,4 | 12,0 | | 6,6 | |
| Mark | 20.3. | 3,28 | 2,57 | | 0,84 | 1,23 | | 8,2 | 9,1 | 8,8 | | 23 | |
| Imran | 20.3. | 1,20 | 1,60 | | 0,63 | 0,84 | | 13,4 | 12,4 | 12,2 | | 8,5 | |
| Juliane | 20.3. | 1,30 | 1,22 | | 0,87 | 1,03 | | 15,0 | 14,0 | 13,5 | | 10,3 | |
| Anna (nur anfangs dabei) | 20.3. . | 1,09 | | | 0,99 | 0,81 | | 17,9 | 19,7 | | | 3,20 | |
| Karl (nur anfangs dabei) | 20.3. | 2,06 | 1,70 | | 1,38 | 1,37 | | 10,0 | 9,5 | 9,9 | | | |

(Kugel war leider noch nicht vorhanden und konnte daher nicht gemessen werden)

Anhang

Schülerleistungen - Juli 2012

| | | Weitsprung (Meter) | | | Standweitsprung (Meter) | | | Sprint 50m (Sekunden) | | | Schlagball (Meter) | | |
|---|--------|-----------------------|------|------|----------------------------|------|--|--------------------------|------|------|-----------------------|-----|----|
| Brian | 10.07. | 4,75 | 4,80 | 5,05 | 2,42 | | | 7,2 | 7 | 8,5 | | 50 | |
| Jessica | 10.07. | 1,2 | 1,47 | | 0,88 | 0,97 | | 11,4 | 11,8 | 11,2 | | 7,8 | |
| Mark (war an diesem Tag leider krank) | 10.07. | | | | | | | | | | | | |
| Imran | 10.07. | 1,2 | 1,85 | 2,1 | 0,90 | 0,81 | | 11,9 | 12,8 | 13,2 | | 7 | |
| Juliane | 10.07. | 1,05 | 1,69 | 1,56 | 1,17 | 0,98 | | 13,2 | 12,9 | 14,1 | | 10 | |
| Dennis | 10.07. | 3,15 | 3,60 | 3,62 | 1,74 | | | 7,5 | 8,2 | 8,4 | 30 | 34 | 36 |

(Aufgrund der knappen Zeit durften sich die Schüler zwischen der Wurf- und der Stoßdisziplin entscheiden. Da sich die Schüler für den Schlagball entschieden haben, gibt es zum Kugelstoßen keine gemessenen Werte)

Versicherung

Ich versichere hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig angefertigt habe, nur die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe und alle Stellen, die dem Wortlaut oder dem Sinne nach anderen Werken, gegebenenfalls auch elektronischen Medien, entnommen sind, durch Angabe der Quelle als Entlehnung kenntlich gemacht habe. Entlehnungen aus dem Internet sind durch einen datierten Ausdruck belegt.

Reutlingen, den.....

.....
Unterschrift